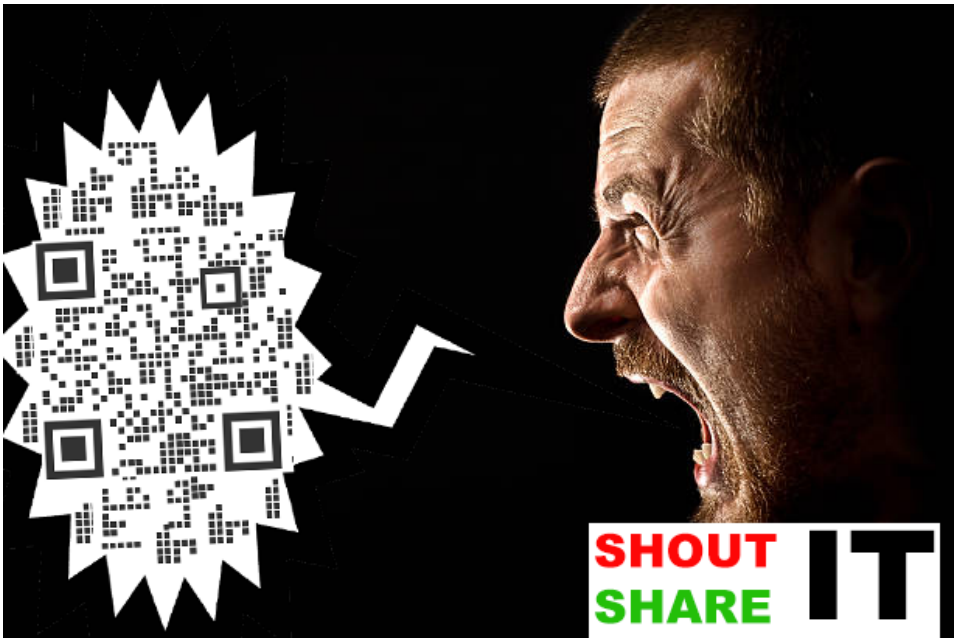
ДИН
КАРНАЗЕС
БЕГУЩИЙ БЕЗ СНА
KARNAZES
ОТКРОВЕНИЯ
УЛЬТРАМАРАФОНЦА


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Автобиографическая книга легендарного ультрамарафонца Дина Карназеса, который участвовал в самых тяжелых в мире гонках на выживание, где приходилось бежать, не останавливаясь, по несколько суток. В этой книге помимо детальных рассказов о соревнованиях он отвечает, почему он это делает, как тренируется, чем питается. Эта книга стала международным бестселлером и вдохновила тысячи людей – от тех, кто совсем сторонился спорта, до продвинутых бегунов-любителей.

- Дин Карназес
  - Информация от издательства
  - Часть первая
    - Глава 1. Долгая дорога в Санта-Крус
    - Глава 2. Становление
    - Глава 3. Беги сердцем
    - Глава 4. Беги, чтобы жить
    - Глава 5. Грязный Lexus
    - Глава 6. За гранью нормального
    - Глава 7. По горам, по долам
    - Глава 8. Король страданий
    - Глава 9. Погружаясь в темноту
    - Глава 10. Измениться навсегда
  - Часть вторая
    - Глава 11. Бег по Долине Смерти
    - Глава 12. Замерзший и уничтоженный
    - Глава 13. Мир сверхвыносливых
    - Глава 14. Эстафета для одного
    - Глава 15. Раздвигая границы
    - Глава 16. Команда Дина
    - Глава 17. Бежать ради будущего
    - Глава 18. Подарок судьбы
  - Эпилог
  - Приложение. Список еды на пробеге «Эстафета»
  - Благодарности
  - Об авторе
  - Эту книгу хорошо дополняют:
- notes
  - 1
  - 2
  - 3

- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11
- ○ 12
- ○ 13
- ○ 14
- ○ 15
- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23
- ○ 24
- ○ 25
- ○ 26
- ○ 27
- ○ 28
- ○ 29
- ○ 30
- ○ 31
- ○ 32
- ○ 33
- ○ 34
- ○ 35
- ○ 36
- ○ 37
- ○ 38
- ○ 39
- ○ 40
- ○ 41
- ○ 42
- ○ 43
- ○ 44
- ○ 45
- ○ 46
- ○ 47

- ○ 48
- ○ 49
- ○ 50
- ○ 51
- ○ 52
- ○ 53
- ○ 54
- ○ 55
- ○ 56
- ○ 57
- ○ 58
- ○ 59
- ○ 60
- ○ 61
- ○ 62
- ○ 63
- ○ 64
- ○ 65
- ○ 66
- ○ 67
- ○ 68
- ○ 69
- ○ 70
- ○ 71
- ○ 72
- ○ 73

Дин Карназес
Бегущий без сна. Откровения ультрамарафонца

Информация от издательства

Издано с разрешения: TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC и литературного агентства Andrew Nurnberg

На обложке: Дин Карназес (фото предоставлено Vladimir Rys Photography / Gettyimages.ru)

Издательство благодарит за рекомендацию книги Артемия Семенова и Владимира Якименко

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Dean Karnazes, 2005, 2006

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Часть первая

Глава 1. Долгая дорога в Санта-Крус

Сон для слабаков.

Кристофер Гайлорд, человек-легенда гонок на выносливость

Долина Напа, Калифорния

Вечер пятницы, 29 сентября 2000 года

Пошатываясь, я плелся по пустынной дороге. Было тихо и тепло. Приближалась полночь. На мне были только шорты и майка, а телефон я засунул в карман рюкзака. Уже несколько часов я не встречал ни души. Полная луна освещала растущие вдоль дороги виноградники, я слышал, как лоза шуршит от легкого ветра. Но был не в состоянии оценить эту картину: я умирал от голода. Я постоянно думал о еде. Накануне вечером я съел тарелку макарон с сыром, большую упаковку соленых крендельков, два банана, энергетический батончик PowerBar и шоколадный эклер. Но после этого прошло уже больше трех часов, а в таких серьезных обстоятельствах, как сейчас, мой организм требует куда больше еды. Причем немедленно.

В моем теле меньше пяти процентов жира, и мне неоткуда черпать запасы. Я придерживаюсь строгой диеты: ем много белка, правильных жиров, сложные углеводы и совсем исключаю рафинированный сахар, но в тот вечер я был вынужден нарушить правила. Я бы не смог выполнить свою задачу без мощного вброса калорий, мне нужно было съесть гамбургер, картошку фри, мороженое, сладкий пирожок или пирожное, иначе моему метаболизму пришел бы конец.

Прямо сейчас организм требовал большую жирную пиццу.

Проблема была в том, что уже несколько часов у меня не было возможности купить еды. Я направлялся на запад через глухие районы Сономы[1], и никакой еды в обозримых окрестностях не было. Все больше удаляясь от цивилизации, я терял шансы на связь с внешним миром, наблюдая, как индикатор сигнала на телефоне приближается к отметке полного отсутствия приема. Полночь подступала, я был совершенно разбит.

Несмотря на голод, мне нравилась тишина этих мест, ночной воздух был сухим и свежим. Я живу в бешеном темпе, а сейчас был редкий момент спокойствия и ясности. Иногда я как зачарованный смотрел на полную луну, освещающую склоны холмов.

Но временами я мог думать только о том, как найти какой-нибудь магазин.

Когда я сегодня уходил с работы чуть раньше обычного, коллеги, знающие о моей *другой* жизни, похлопывали меня по спине и всячески подбадривали. Еще минуту назад в тщательно выглаженной (хотя и не очень формальной по случаю пятницы) одежде я обсуждал прогнозирование доходов и стратегию развития компании и был полностью погружен в дела. Но я научился в считаные секунды переключаться с работы на отдых. И вот, пританцовывая на ходу, как подросток, которому сложно устоять на месте, я вышел из здания, одержимый радостными мыслями о предстоящих выходных. Мне нравится моя работа, но я *обожаю* то, чем собирался заняться.

В пять часов вечера я нажал кнопку секундомера, и моя миссия началась. Я стартовал в Калистоге – маленьком пасторальном городке на севере долины Напа. День был теплый и безоблачный, горожане прогуливались по улицам. Один парень, когда я пробегал мимо, чуть приподнял шляпу и сказал: «Приветик!» А женщина, подметавшая дорожку, остановилась и улыбнулась. Они были довольно приветливы, но, судя по тому, как странно на меня смотрели, меня оценивали: *мы понимаем, что ничего страшного он тут не натворит, но что же он здесь делает*?

Мои родители, жена Джули и дети Александрия и Николас, в общем, вся моя семья вместе со мной обитала в доме на колесах, который мы обычно называли плавбазой… На ближайшие три дня наш Volkswagen должен был стать мозговым центром. Правда, это название подразумевало некоторый порядок и серьезность, которых у нас в штабе не наблюдалось. Наша плавбаза была больше похожа на передвижную комнату смеха, там валялись карты, игрушки, журналы о путешествиях, бинокли и самодельные ловушки для жуков. Между сиденьями можно было найти кусочки печенья с инжиром или золотую рыбку, присыпанную пляжным песком. Здесь было великолепно, совсем не по фэншуй, но нам нравилось.

Готовые макароны с сыром – наш ужин, который легко сделать на маленькой плитке плавбазы. Из-за моей двойной жизни совместные обеды с семьей случались гораздо реже, чем

хотелось бы, поэтому этот ужин был для меня особенно ценным, и не важно, слиплись макароны или нет.

Мы ужинали вместе и были похожи на любую другую семью, разве что сидели на отбойнике шоссе. Детям это совсем не казалось странным, они не знали ничего другого, поверьте. Да и родители постепенно привыкли потягивать вино из бумажных стаканчиков, балансируя на узкой перекладине, когда мимо со свистом проносились машины. В тот вечер движение на дороге не было оживленным, и мы очень приятно общались.

Я съел добавку, потом еще, а потом прикончил все, что не доела жена. Затем последовал десерт: два банана, энергетический батончик PowerBar и шоколадный эклер.

– Терпеть не могу срываться сразу после еды, – сказал я, даже не отдышавшись после ужина, – но мне пора.

– Папа, тебя опять не будет всю ночь? – спросила Александрия. Она восторженно смотрела на меня карими глазами, полными любопытства, как будто пыталась понять, почему ее отец, в отличие от многих других пап, такой особенный.

– Да, милая. Но утром мы позавтракаем вместе.

Сейчас мне казалось, что этот разговор был давным-давно, хотя прошло всего несколько часов. До полуночи оставалось совсем немного, мое семейство уже счастливо смотрело сны на плавбазе. А я бежал на запад через Соному по направлению к Петалуме[2].

Петалума – немноголюдное место и совсем не центр культурной жизни, городок больше известен благодаря магазинчикам экономкласса и боулинг-клубам. Однако нужно отдать ему должное, здесь есть «Пицца Круглого стола», одна из величайших сетевых пиццерий на планете.

Другие подобные заведения не столь отзывчивы, у них сложные правила обслуживания: чтобы доставить вам пиццу, они дотошно выспрашивают разные мелочи, например улицу и номер дома. Только представьте, вам обязательно нужно точно назвать, где именно вы находитесь! А «Пицца Круглого стола» доставит заказ почти куда угодно. Уже много лет я испытывал их возможности, и они снова и снова оказывались лучше всех остальных пиццерий.

Я поднялся на небольшой холм, убедился, что сигнал, хотя и очень слабый, есть, и набрал номер.

– «Пицца Круглого стола», – ответил молодой голос. На заднем плане грохотала рок-музыка.

– Мне нужно заказать пиццу.

– Что? Вам нужна пицца?

Интересно, зачем еще можно было звонить в службу доставки «Пиццы Круглого стола»?!

– *ДА, Я ХОЧУ ЗАКАЗАТЬ ПИЦЦУ! МНЕ НУЖНА ПИЦЦА!*

– Ладно, чувак, незачем так орать.

– Извините.

– Ничего страшного. Я-то знаю, как люди раздражаются по поводу пиццы.

– Я не раздражаюсь, – сказал я очень раздраженным тоном.

– Как скажешь, чувак. Просто поверь, мы привезем тебе самую вкусную пиццу, которую ты только можешь себе представить. Я менеджер. Так что будешь брать?

– Я возьму гавайскую с дополнительным сыром. И дополнительными оливками. И дополнительной ветчиной. А, да, и еще с дополнительными ананасами.

– Дополнительная порция всего? Всё положу. Какого размера?

Коварный вопрос. Мне совсем не хотелось тащить с собой недоеденные куски, но если я закажу слишком мало, то у меня кончится «топливо», и я никогда не доберусь до места назначения до рассвета.

– Сколько стоит большая?

– Пять, вместе со всем, что дополнительно. Сколько вас там празднует?

– Только я. Я возьму большую.

– Ну ты даешь, чувак! Какой же ты, должно быть, голодный.

«Если бы ты только знал», – подумал я.

– У вас есть десерты?

– Вишневый чизкейк. Это просто бомба, я уже успел попробовать сегодня.

– Хорошо, я возьму один.

– Один кусочек?

– Нет же, я хочу целый чертов чизкейк.

– Это грандиозно, чувак!

– Сколько времени займет доставка?

– Минут двадцать-тридцать. Вы торопитесь?

– Нет, не тороплюсь, но мне нужно знать, сколько это займет времени, чтобы сказать вам, где мы сможем встретиться.

– Ну… Дай подумать. Скажем, минут через двадцать пять.

– Тогда встретимся на углу Хайвей 116 и Арнольд Драйв.

– Что, прямо на углу? – спросил он. – Это довольно безлюдный участок шоссе. Какого цвета ваша машина?

– Я без машины, – сказал я. – Но меня очень легко заметить, я единственный, кто бежит здесь.

– Бежит? – Он ненадолго затих. – За тобой кто-то гонится?

– Нет, – засмеялся я.

– Но сейчас полночь, – сказал он.

– Да, поздновато. Именно поэтому мне нужна пицца, я умираю от голода.

– Я понял. – Долгая пауза. – Все очень логично. Еще что-нибудь привезти?

– А есть в городе Starbucks?

– Да, хотя я уверен, они уже закрыты. Но у меня есть запас кофейных зерен, так что я сварю, пока пицца готовится. Просто беги прямо по Хайвей 116, мы определим твое местоположение.

После этого я оставил ему номер телефона, положил трубку и побежал дальше, тараня темноту. Хорошо, что они сами найдут меня, не придется стоять и ждать на углу. Самый верный способ заработать сильные судороги мышц ног – это просто остановиться и стоять на вечернем воздухе.

Я переложил телефон в задний карман рюкзака и вытащил фотографию маленькой девочки. Она выглядела жизнерадостной, несмотря на трубки и датчики по всему телу. Но она *была* больна, практически при смерти. И я бежал для того, чтобы помочь ее спасти. Я последний раз взглянул на фотографию и аккуратно положил ее обратно.

Ровно двадцать пять минут спустя меня нагнал пыльный пикап с широкими шинами – прибыла моя пицца. За рулем, к моему удивлению, сидел молодой менеджер.

– Чувак! – закричал он, выскакивая из машины. – Ты сумасшедший! Это круто!

Он достал пиццу с пассажирского сиденья и открыл коробку. Это был шедевр: в высоту пицца была почти такая же, как в диаметре, сверху громоздились кусочки ананаса и оливки. Пиццей такого размера можно накормить и слона. Я расплатился, поблагодарил менеджера и приготовился подкрепиться.

– Ты побежишь дальше? – спросил он. – Или подвезти?

– Теперь у меня есть «топливо», – ответил я, держа в руках еду. – Я использую его по назначению.

– Тебе еще далеко бежать?

– Я бегу на побережье, – ответил я.

– На побережье?! – закричал он. – Чувак, до Бодега Бей[3] отсюда еще почти пятьдесят километров, не меньше!

На самом деле я направлялся на пляж в Санта-Крус[4], до него было больше двухсот сорока километров, но мне показалось, что ни один из нас не был готов сейчас посмотреть правде в глаза.

– Не могу поверить, что человек может пробежать пятьдесят километров, – ахнул он, – ты как Карл Льюис[5] или вроде того?

– Ну… да, – ответил я, – как Карл Льюис, только медленнее.

– Где ты будешь спать?

– Я не буду.

– Ты бежишь всю ночь? Это очень круто. Мне нравится. – Он запрыгнул обратно в пикап. – Не могу дождаться, когда расскажу о тебе ребятам в магазине.

И укатил.

Мне понравился этот малый. Для большинства людей, не занимающихся бегом, это занятие в лучшем случае скучное, а в худшем – ужасно тяжелое и бессмысленное. Мне показалось, он был по-настоящему заинтригован моей авантюрой, хотя я понимал, что в обозримом будущем он бегать не начнет.

Я водрузил чизкейк поверх пиццы и побежал дальше. Ел я на ходу – за долгие годы я все больше совершенствовал это умение. Коробку с пиццей и чизкейком я держал в одной руке, другой брал пищу. Это была хорошая тренировка для верхней части туловища. К счастью, у меня хорошо развиты предплечья, поэтому дополнительный вес не проблема. Для удобства я скатал четыре куска пиццы в один большой валик, похожий на огромный итальянский буррито. Уже почти прикончив первое блюдо, я снова услышал звук разболтанной выхлопной трубы – этот шум выдавал пикап разносчика пиццы. Парень забыл отдать мне кофе. Мы заполнили одну из моих бутылочек для воды темной жидкостью, а остальное я выпил. Я пытался ему заплатить, но он отказался от денег.

Уже собираясь уезжать, парень высунул голову из окошка и спросил:

– Слушай, чувак, не против, если я спрошу: *зачем* ты это делаешь?

– Ох, – ответил я, – мне придется связаться с тобой позже по этому вопросу.

И вот сейчас самое время подумать над этим. Миллионы американцев занимаются бегом. Они делают это, чтобы быть в форме, повысить уровень эндорфинов или для укрепления сердечно-сосудистой системы. В 2003 году в одном из многочисленных марафонов, которые проводят в этой стране, до финиша добежали рекордное количество участников – четыреста шестьдесят тысяч человек. Они вышли за пределы собственной выносливости и пробежали сорок два с лишним километра.

Но есть еще те, кого называют ультрамарафонцами, – небольшая неофициальная группа истинных фанатов бега. Для нас марафонская дистанция – это просто разминка. Мы бегаем гонки по пятьдесят и сто миль (восемьдесят или сто шестьдесят

километров). Мы бежим сутки или больше без сна, лишь изредка останавливаясь, чтобы поесть, попить или сходить в туалет. Мы бегаем по Долине Смерти в самый разгар лета, вверх-вниз по горам, на Южном полюсе. Мы заставляем свое тело, разум и дух выносить то, что обычный человек считает пределом боли и напряжения. Я один из тех немногих, кто бегает больше ста шестидесяти километров без отдыха, что, вероятно, делает меня суперультрамарафонцем. Или же просто сумасшедшим. Когда люди слышат, что я одним махом пробежал сто шестьдесят километров, они обязательно задают мне два вопроса. Первый: «Как ты это делаешь?» Второй – тот самый, который задал мне разносчик пиццы: *«Зачем?»* И ответить на него гораздо сложнее.

Это отличный вопрос, несмотря на то что нельзя дать четкое определение этой зависимости. Джордж Мэллори, участник первых экспедиций на Эверест, предельно кратко ответил на вопрос, почему хочет подняться на него: «Потому что он существует». Кажется, этой фразы, хотя ее нельзя считать ответом, людям достаточно, поэтому она и стала известной. Тем не менее лаконичный ответ Мэллори я очень хорошо понимаю. Когда меня спрашивают, зачем я ночи напролет бегаю на такие невероятные расстояния, мне часто хочется ответить что-то вроде: «Потому что я могу». И это правда, как и то, что спортсмены далеко не всегда занимаются самоанализом. Но это не полный ответ. Его недостаточно даже для меня. У меня были вопросы к самому себе.

Зачем я бегу?

Для кого я бегу?

Куда я бегу?

У каждого бегуна есть своя история. Сейчас вы прочтете мою.

Глава 2. Становление

Из всех животных мальчик –
самое неуправляемое существо.

Платон

Лос-Анджелес

1969–1976

Большую часть жизни я бегаю, и одно из моих самых ранних воспоминаний – я бегу домой из детского сада. Я вырос в Лос-Анджелесе в рабочей семье, брат Крейг моложе меня на год, а сестра Пэри – на три.

Отец работал на двух работах, так он мог свести концы с концами. Чтобы облегчить жизнь матери и избавить ее от необходимости каждый день забирать меня из школы домой, я начал бегать.

Сначала по прямому маршруту от школы к дому. Но со временем я начал прокладывать обходные пути по новым районам и неизведанным местам. В школе нужно было хорошо себя вести и сидеть смирно, пока тебе рассказывали, каков мир на самом деле. А когда я бежал домой, то мог исследовать что-то новое, у меня появлялось чувство свободы, которого не было в школе. И поэтому бежать домой было гораздо веселее, чем ходить в школу. Я бегал по улице и изучал мир: я смотрел, как строят дома, наблюдал, как птицы улетают зимовать на юг, видел, как падают листья и как дни становятся короче из-за смены времен года. Ни один учебник не мог сравниться с уроками самой жизни.

В третьем классе я уже участвовал в соревнованиях по бегу на достаточно короткие дистанции, часто не длиннее футбольного поля, и даже сам организовывал их. Я постоянно звал одноклассников в свою компанию, но иногда мне было сложно найти кого-то, согласного бегать со мной. Родственники из Старого Света часто напоминали мне, что греки были прекрасными бегунами и бег на марафонскую дистанцию, в конце концов, появился именно в Греции.

– Константин[6], – говорили они, – ты станешь отличным греческим бегуном, таким же, как твои предки.

За этим следовало традиционное греческое «опа!»[7] и еще

одна рюмка узо[8] – так они окончательно определили мою судьбу.

А ту часть истории, в которой говорится, что греческий спортсмен и воин Фидиппид, доставив с Марафонской равнины в Афины известие о победе над персами, упал замертво от усталости, никогда не упоминали[9].

Я становился старше, и мне все больше нравилось испытывать свое небольшое тело разными крайностями. Мне казалось, у меня на подкорке записана необходимость постоянно раздвигать границы собственной выносливости. В том, что касалось физической нагрузки, мне было очень сложно соблюдать умеренность. В одиннадцать лет за неделю, таская все необходимое на себе, я исходил Гранд-Каньон вдоль и поперек и поднялся на гору Уитни – самую высокую вершину Континентальных штатов[10].

Свой двенадцатый день рождения я хотел отметить с бабушкой и дедушкой, но они жили почти за шестьдесят пять километров от нас. Напрягать родителей просьбой отвезти меня я не хотел и решил поехать на велосипеде. Мою тягу к приключениям не ослабило даже то, что я представления не имел, как добираться до дома бабушки с дедушкой. Крейг не поддался на настойчивые уговоры и не поехал со мной, не помогла и попытка дать ему взятку из моих карманных денег. Я засунул деньги обратно в карман, сказал матери, что собираюсь в местный магазин, и взял курс на Пасадену.

Когда я спрашивал дорогу, люди смотрели на меня озадаченно и с беспокойством.

– До нее больше шестидесяти километров, – сказал оператор бензоколонки.

– А в каком направлении мне ехать? – спросил я.

– Думаю, сначала по скоростной автостраде, а потом – на север по шоссе двести десять, – неуверенно ответил он.

Конечно же, я не мог ехать на велосипеде по автостраде, мне нужно было найти путь по городским улицам.

– Ты уверен, что не нужно позвонить родителям? – спросил он.

– Все в порядке, – небрежно ответил я, показывая пальцем на автостраду. – То есть вы считаете, что Пасадена там?

Он кивнул, хотя и выглядел при этом не очень уверенно.

– Спасибо.

Я улыбнулся и отправился на поиски ближайшей городской улицы в том направлении, куда он мне показал. Все складывалось хорошо.

Через десять часов я добрался до Пасадены. Дорога, по

которой я ехал, петляла по долине вокруг Лос-Анджелеса, так что сложно сказать, сколько всего километров я проехал. Пару раз я останавливался на заправках, чтобы спросить дорогу, купить газировку или сходить в туалет. Деньги у меня почти закончились, но это не имело никакого значения. Важно было одно: я добрался до Пасадены. И что теперь?

Я не знал ни названия улицы, на которой жили бабушка с дедушкой, ни номера их телефона. И, как выяснилось, они даже жили не в Пасадене, а рядом – в Сан-Марино. Я послонялся по округе и нашел знакомое место – «Галеру» – большой корабль у дорожной развязки, переделанный в закусочную. Мы много раз заходили туда поесть, и я знал, как отсюда добраться до родственников. От «Галеры» до Сан-Марино было около восьми километров.

Подъезжая к дому по грязной дорожке, я испытывал огромное удовлетворение. С тем же чувством я мог стоять на вершине Эвереста или на Луне. Это был лучший день рождения за всю мою жизнь.

К счастью, бабушка с дедушкой были дома. Увидев меня, они одновременно обрадовались и страшно перепугались. Родители, которым мы тут же позвонили, не рассердились, они были рады, что со мной ничего не случилось, и облегченно вздохнули, узнав, что все в порядке. Мне кажется, они были слишком напуганы, поэтому не стали меня ругать. Никто никогда не объяснял мне всю опасность моего поступка, и я надеялся, что родные гордились мною. Бабушка с дедушкой погрузили велосипед в кузов машины и отвезли меня домой, где нас встретила вся семья – двоюродные братья и сестры, тети, дяди, соседи тоже пришли, все собрались на вечеринку в честь моего дня рождения. Играла музыка, мы танцевали, пировали, а взрослые от души выпивали.

Все разговоры на празднике то и дело возвращались к моему путешествию. То, что я только что сделал, было невероятно для ребенка моего возраста, это ощущение придавало мне сил и очень вдохновляло. Все, что мне нужно было сделать, чтобы собрать вокруг себя всю семью и устроить праздник, – проехать на велосипеде или пробежать очень большое расстояние. Это может показаться наивным, но именно такой урок я усвоил в тот день.

Мы взрослели, и Крейг начал считать, что моя упертость становится чрезмерной. И в данном случае его чувства были вполне оправданны, поскольку главным событием выходных для меня всегда была какая-нибудь смелая авантюра. А Пэри, напротив, с пониманием относилась к моим странностям, но всегда заставляла учитывать и ее интересы, независимо от того,

как к этому относились другие.

– Если тебе так нравится бегать, продолжай, – сказала она однажды. В этом была она вся: даже ребенком она умела радоваться за других.

Мне действительно очень нравилось бегать, и я продолжил это занятие в средней школе, где и познакомился со своим первым наставником. Там же я больше узнал о том, почему людей привлекает бег на длинные дистанции.

Ходили слухи, что рядовой Джек Мактэвиш мог отжаться, подтянуться и сделать упражнения на пресс больше раз, чем остальные его сослуживцы, включая офицеров. При этом он был еще и быстрее всех. Остальные призывники боялись вставать с ним в пару, потому что его сила и способность к концентрации не оставляли им ничего, кроме позора. У Мактэвиша был очень простой подход к жизни: вставай раньше, тренируйся больше и держись дольше остальных. В те дни, когда он не чувствовал, что выкладывается на все сто, он заставлял себя выкладываться на сто двадцать процентов.

В армии такие самодисциплина и упорство сослужили ему хорошую службу, но, если говорить о нем как о тренере в средней школе, его подход меня пугал. Впрочем, я не думаю, что другие ученики или преподаватели знали наверняка, как к нему относиться. Дело было в Южной Калифорнии в семидесятых годах двадцатого века, и бывший солдат казался немного не на своем месте. Другие учителя носили ожерелья из ракушек, разноцветные футболки и длинные нечесаные волосы. Мактэвиш всегда стригся под ежик. Каждый день, независимо от времени года или обстановки, он одевался одинаково: серые спортивные шорты, тщательно отглаженная белая футболка с треугольным вырезом и легкие черные кроссовки. Он всегда был свежевыбрит, выглядел опрятным и ухоженным. Не имея ни грамма жира, при росте метр семьдесят четыре он весил семьдесят килограммов и был сложен основательно, как древесный ствол. Он напоминал перевернутую грушу.

Тренер Мактэвиш говорил мало, но если открывал рот, то исключительно по делу. Просто так поболтать с ним было абсолютно невозможно.

Первый раз я встретил тренера рядом с мужской раздевалкой, он качал пресс на бетонном полу. Мактэвиш встал, сдавил мою ладонь рукопожатием, посмотрел мне прямо в глаза и представился, а затем, не моргнув глазом, вернулся к упражнениям.

Все члены легкоатлетической команды учились в седьмом

или восьмом классе, но тренер всегда обращался с нами как с мужчинами. По его мнению, существовали два типа людей: одни отдавали приказы ему, а другим отдавал приказы он. Мы были счастливы слушаться его.

Подход тренера к бегу отличался от того, что предлагали учебники: он просто ставил нам задачу бежать как можно быстрее до тех пор, пока мы не пересечем финишную прямую. Тренер почти никогда не давал советов и не подбадривал нас. Его любимым наставлением было: «Резче включайся».

Однажды я попытался ему объяснить, что если быстро рвану прямо со старта, то к концу у меня не останется сил.

– Ерунда, – ответил он, – стартуй быстро и финишируй *тоже* быстро.

Это была одна из немногих длинных фраз, оброненных тренером. И вообще за два года мы вряд ли сказали друг другу больше пятидесяти слов. При этом из всех бегунов нашей команды он говорил со мной чаще всего, как будто отдавая должное моим потенциальным способностям.

Все мое внимание всегда было полностью приковано к нему. Странным образом что-то привлекало меня в его методике обучения. Нужно было выкладываться по полной, и я начинал это понимать и даже получать удовольствие, когда доводил себя бегом до изнеможения. Теория была проста: победа достанется тому, кто будет бежать изо всех сил, тренироваться дольше всех и терпеть до последнего.

На чемпионате Калифорнии по бегу на длинные дистанции – престижном мероприятии, которое проводится в конце сезона на легендарном стадионе колледжа Сан-Антонио, – тренер выдал: «С самого начала беги быстрее, чем все эти олухи». И ушел. Мне казалось, что остальные знали, что делали. Спортсмены из других школ были одеты в одинаковую аккуратную форму для бега, сшитую на заказ из ткани, которая переливалась в утренних лучах солнца. Ребята делали растяжку и ускорения, а затем тихонько советовались со своими тренерами. Создавалось ощущение, что они полностью контролируют ситуацию. Команда нашей школы была одета так же, как тренер: серые спортивные шорты и белые футболки с треугольным вырезом.

Я стоял на старте, и меня трясло от беспокойства и страха, мне казалось, что другие атлеты знали о том, как лучше тренироваться и бегать быстрее, что-то, чего не знал я. Но для меня было очень важно пробежать милю[11] – самую длинную и самую сложную с точки зрения физических усилий соревновательную дистанцию в средней школе. Я знал наверняка: несмотря на незнание формальной стратегии бега, я намного

выносливее остальных. Я был уверен, что ни один из участников не старался так, как я, никто не упорствовал так, как я.

Раздался выстрел, и я поступил точно так, как меня научил тренер: сорвался с места так быстро, как только мог. Я бежал, как будто это была не миля, а короткая дистанция. Благодаря такому агрессивному старту я немедленно оказался впереди всех. Наращивая темп, я мчался быстрее молнии, и расстояние между мной и остальными участниками увеличивалось. Я бежал все быстрее и быстрее и вырывался все дальше. В полной сосредоточенности я не заметил, как сорвал ленточку, и все еще продолжал бежать, пока не заметил, что люди машут мне, пытаясь остановить.

Я стоял, согнувшись пополам, и старался восстановить дыхание. Ко мне с поздравлениями подходили участники и тренеры, они говорили что-то вроде: «Никогда раньше не видел, чтобы кто-то так резко срывался с места». Было ясно: моя решительность поставила их в тупик. Но больше это было похоже на узость их мышления. В конце концов, когда все разошлись, тренер незаметно подошел ко мне.

– Отличная работа, дружище, – сказал он. – Как тебе?

Это меня шокировало. Тренер никогда не задавал вопросов.

– Ну, – медленно начал я, – было правильным резко уйти со старта. Все нормально.

Тренер ковырял землю носком кроссовки.

– Если тебе нормально, – сказал он, прищурившись, как Клинт Иствуд, – значит, ты не старался изо всех сил. Должно быть адски больно.

Моего отца перевели в другой город, и мы переехали всей семьей через неделю после этих соревнований. Те слова были последними, что сказал мне тренер, и я до сих пор руководствуюсь ими в своей жизни: если тебе легко, то никаких усилий не требуется и ты не стараешься изо всех сил. *Должно быть адски больно.*

Глава 3. Беги сердцем

Помнит тот, кто страдает.

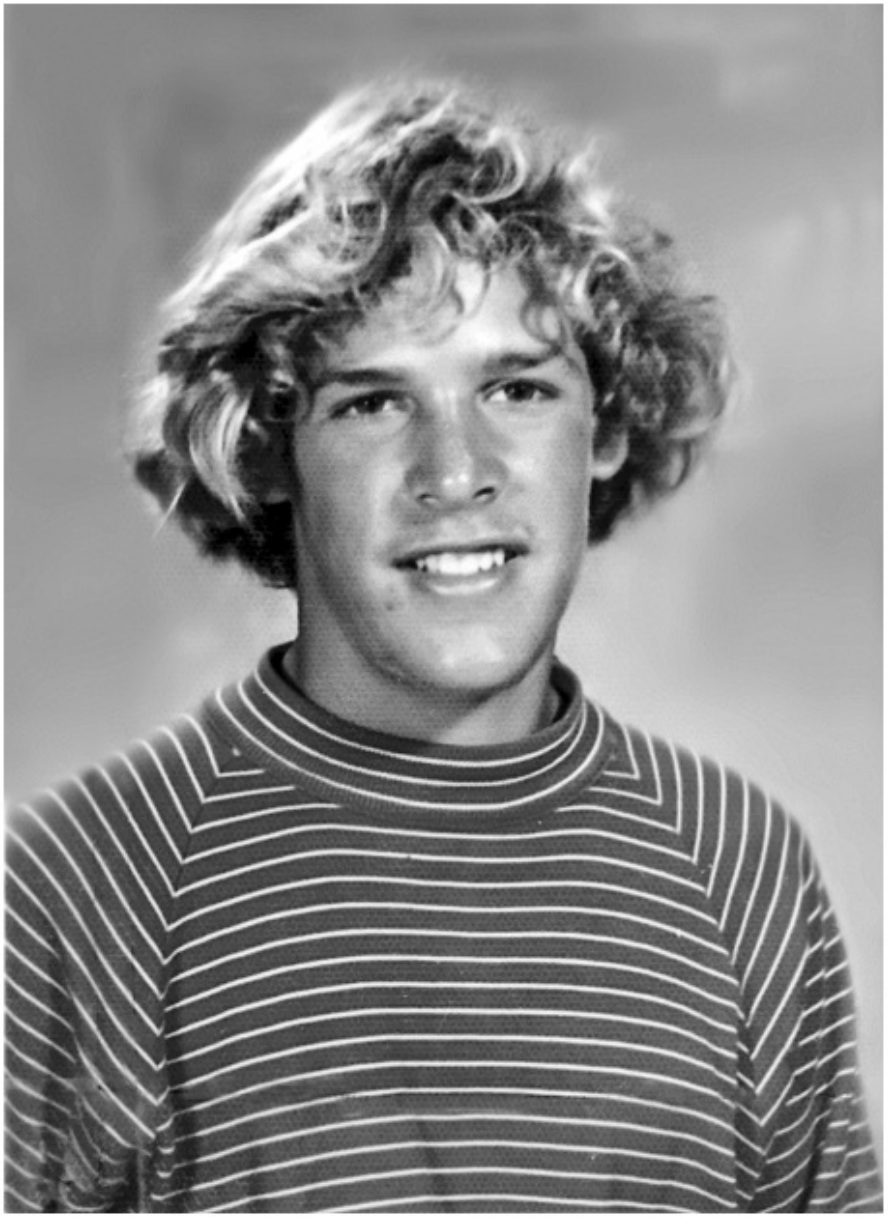
Печенье с предсказанием

Южная Калифорния

1976–1977

Моя семья переехала из Лос-Анджелеса в Сан-Клементе, небольшой городок на берегу океана на окраине Южной Калифорнии. Он известен тем, что там находился так называемый западный Белый дом – вилла президента Ричарда Никсона. Отец моего друга был начальником службы охраны Никсона и разрешал нам проходить через территорию виллы, чтобы найти лучшее место для серфинга. Иногда бывший президент проезжал мимо в гольф-мобиле Rolls-Royce. «Как водичка сегодня, мальчики?» – бывало, спрашивал он. «Хорошо, мистер президент», – отвечали мы, брали под мышку доски и уходили прочь. Зачем попусту болтать с Никсоном, когда стоит такая отличная погода для серфинга.

Сколько бы я ни занимался серфингом, я все равно любил бегать. Поэтому, когда объявили набор в команду бегунов по пересеченной местности, я тут же рванул пробоваться. Очень быстро я понял, что все спортсмены старших классов делились на два лагеря: те, кто *бегал по пересеченной местности*, и те, кто *бегал по стадиону*. Отношение к этому занятию отражало и общий подход к жизни. Парни, которые преодолевали кроссы, считали бегунов по стадиону пустоголовыми неженками. При этом вторые считали тех, кто бегает по пересеченной местности, кучкой атлетов-неудачников.



Первый год в старших классах

Команда бегунов кросса действительно выглядела весьма пестрой толпой: парни плотного сложения с длинными нечесаными волосами, из-за нечастого бритья больше похожие на команду лесорубов, чем бегунов. Они носили свободные шорты, колючие шерстяные носки и лыжные шапочки с начесом, даже если на улице стояла ужасная жара. Одинаковая форма была редкостью.

Стадионные бегуны – высокие, долговязые, с длинными худыми ногами и узкими плечами – преодолевали спринтерские дистанции. Эти ребята носили высокие белые носки, одинаковые тонкие шерстяные джемперы и шорты – такие короткие, что было видно ягодицы. Они всегда выглядели очень аккуратными и ухоженными, даже после пробежки.

Парни, которые бегали кроссы, допоздна зависали в кафе, читали Кафку и Керуака. Они редко говорили о беге, он просто был их делом. При этом те, кто бегал по стадиону, разговаривали только о скорости. Встречаясь в коридоре, они спрашивали друг друга: «Ну что, думаю, сегодня тренировка на скорость?» или «Ты засекал время интервалов в понедельник?» Члены этой сборной редко ложились спать после восьми вечера, даже в выходные. Они проводили какое-то запредельное количество времени, встряхивая руки и ноги и разминаясь. Они делали растяжку до, во время и после тренировки, не говоря уже про обеденный перерыв и общие собрания, а также до и после того, как сходили в туалет. Те, кто бегал кроссы, вообще не делали растяжку.

Стадионники бегали интервалы и вели журналы, куда скрупулезно записывали километраж. Они носили навороченные наручные часы, которые считали круги, и фиксировали время, потраченное на каждый. Они делили милю на четыре части, и время пробега каждого отрезка записывалось отдельно и сравнивалось с предыдущими показателями. У них все было отмерено, распределено и посчитано.

Кроссеры ничего не записывали. Они просто находили маршрут и бежали по нему. Иногда час, иногда три. Все зависело от самочувствия в конкретный день. После пробега они, как правило, занимались чем-то еще, чаще всего серфингом.

Меня больше тянуло к ним, отчасти потому, что я любил серфинг, но больше из-за того, что мне подходил их образ жизни. Во время собеседований с тренерами и капитанами обеих команд я отчетливо понял разницу. Ребята со стадиона принадлежали к закрытому клубу с четкой иерархией. Я чувствовал себя как на допросе и понимал, что меня проверяют. В команде бегунов кросса все было не так, там все были в одной связке. Ребята старались на благо команды, а не ради личных целей. Один мог компенсировать слабые стороны другого, и при этом они поддерживали друг друга, когда команда набирала мало очков, и не пытались ставить друг другу подножку.

Резкий и властный тренер стадионников мистер Билдербек во время собеседования бросил несколько небрежных замечаний в адрес команды кроссеров и, на мой взгляд, перегнул палку. Это было похоже уже не на здоровую конкуренцию, а на открытую

зависть. А Беннер Камингз, тренер второй команды, настаивал на том, чтобы я называл его по имени, в отличие от Билдербека, которому явно не нравилось, что я называю его как-то иначе, а не Богом. Беннер говорил со мной на равных и не демонстрировал свое превосходство.

Он заразительно улыбался, был не очень высокого роста – примерно метр семьдесят – и довольно подвижен для человека, которому за шестьдесят. У Беннера была сияющая гладкая кожа, густые темные волосы и широкие брови, которыми он постоянно шевелил при разговоре.

Учащиеся старших классов редко к кому относятся с уважением, даже если это учителя, но Беннера в команде уважали все до единого. Он был для нас больше гуру, чем тренером, его неординарные методы тренировок оказывались невероятно эффективными. Год за годом его команда оказывалась если не первой, то среди первых в лиге.

Сам Беннер был великолепным бегуном, и больше всего на свете ему нравилось тренироваться с командой. Он часто заставлял нас бежать больше полутора километров от школы до пляжа, там мы прятали обувь в кустах и босиком бегали вдоль берега – есть свои плюсы в жизни на юге Калифорнии. Иногда мы бежали по мягкому песку в колонну друг за другом, след в след, и меняли ведущего около каждой спасательной вышки.

А иногда мы вносили разнообразие в наши тренировки и бегали плотными шеренгами по два-три человека.

Больше всего мне нравились пляжные тренировки бега с ускорением по методу Беннера, которые мы называли «догони прибой». На стадионе спортсмены, как ненормальные, бегали стометровки по прямой, засекая время секундомером. Мы же двигались вдоль воды, приближаясь, когда она спадала, а когда волна накатывала на берег, отбегали прочь, всего в нескольких сантиметрах от линии прибоя. Так мы бежали километр за километром. Нас настолько увлекал естественный ритм этой игры, что мы почти не замечали, сколько тратим сил.

Большинство тех, кто бегал кроссы, носили мешковатые шорты для серфинга. Они сильно отличались от традиционных шортов для бега с защитой паха внутри. Один парень в команде мне сказал, что ему больше нравятся свободные трусы для серфинга, потому что «мальчикам нужен свежий воздух». В этом было разумное зерно, и я тоже стал носить такие.

Кроссы по многим параметрам были противоречивым явлением. Несмотря на то что наш подход к тренировкам казался наплевательским, мы тем не менее серьезно относились к победе. Если мы побеждали, наши нетрадиционные методы и развлечения

на берегу обсуждались как гениальная тренировочная методика. Если мы проигрывали, нас считали ненормальными.

После тренировок мы всегда шли купаться. Беннеру нравилось плавать, точнее, лежать на воде на спине. Он отплывал туда, где было меньше волн, переворачивался на спину, закрывал глаза и мог так пролежать чуть ли не вечность. Некоторым из нас казалось, что он дремлет, лежа на воде.

Тогда было самое время заниматься бегом, этот вид спорта находился на пике популярности. Выпустив первые кроссовки с амортизирующей подошвой, компания Nike раз и навсегда изменила подход к бегу. Вафельная подошва[12] стала настоящим золотым стандартом в мире беговых кроссовок, но технология изготовления обуви с амортизирующей подошвой принесла в занятия бегом совершенно новый уровень комфорта, добавила мощи и энергии. Я помню свои первые кроссовки Tailwinds[13], и ощущение, которое оставалось от них в руках, и запах прорезиненной подметки, как первую любовь. По вечерам я смотрел повторы телесериала «Остров Гиллигана»[14] и на протяжении всей серии разнашивал кроссовки – надевал их, крутил и мял на ноге.

В средней школе длинной дистанцией считалась миля, в старшей школе мы бегали от двух с половиной до трех миль (от 4 до 4,8 километра), поэтому мне потребовалось довольно быстро повысить выносливость и научиться терпеть. Мое телосложение было далеким от идеального для бегуна – я был плотным и коренастым, а не высоким и худым. Однако все, чего мне не хватало по этой части, я с лихвой компенсировал намерением тренироваться упорнее остальных.

На тренировки я всегда приходил первым, а уходил последним. Часто я не появлялся дома до темноты, но это было нормально, потому что родители работали и тоже приходили домой поздно.

Время шло, и я начал пожинать плоды своих трудов. Раз за разом я приходил к финишу одним из первых и даже выиграл пару соревнований. Ребята из команды стали любя называть меня Карно, и это укрепляло наш командный дух.

Кульминацией сезона тренировок стал заключительный кросс лиги. Наша школа участвовала в острой трехсторонней борьбе с командами Мишен-Вьехо и Лагуна-Бич[15]. Вдобавок ко всему Беннер объявил о выходе на пенсию в конце сезона и хотел закончить карьеру уверенной победой своих подопечных. Мы были последней командой, которую он тренировал.

Это был мой первый год обучения в старших классах, но, несмотря на это, Беннер попросил меня выступить в финальной

гонке за сборную школы. Мне было лестно принять его предложение, хотя это означало, что придется сразиться с более старшими и сильными спортсменами. Кое-кто из одноклассников считал, что я упускаю возможность выиграть в гонке новичков только за право стать середнячком в сборной. Однако мне показалось, что ребята, с которыми мы бегали кроссы, с уважением отнеслись к тому, что я принес себя в жертву ради великой цели и ради команды.

Мероприятие выпало на субботнее, не характерное для Южной Калифорнии холодное и туманное утро. Отец подбросил меня до стадиона Калифорнийского университета в Ирвайне. Когда-то в старших классах папа и сам бегал за сборную школы, правда, он был спринтером, специализировался на дистанции четыреста метров. В течение сезона он следил за развитием событий и тренировками нашей команды, но времени вдаваться в детали у него не было: бедняга, он тратил на дорогу до работы по три часа в день. Папа прекрасно знал, что я обожал нестандартный подход Беннера к тренировкам и преклонялся перед ним и остальными членами команды.

Как всегда, наша команда собралась на небольшом пятачке, где мы обычно расстилали пляжные полотенца и валялись перед гонкой, как стая волков. Иногда мы рассказывали друг другу анекдоты и смеялись, а порой просто лежали и глазели на небо. В то утро мы делились байками про Беннера. Моя любимая история была о том, как он опоздал на собрание, которое вел тренер «стадионников» Билдербек. Беннер тихонько проскользнул через заднюю дверь и сел, он был растрепан, его лицо горело. Билдербек прервал собрание и прямо перед всем коллективом спросил, почему Беннер опоздал.

Беннер жил на окраине города, и, как он объяснил, в его районе отключили электричество.

– То есть ты проспал? – Билдербек пытался подогреть аудиторию.

– Нет, – ответил Беннер, – я не смог выкатить машину из гаража, потому что автоматическая дверь не работала.

– И как же ты тогда попал в школу, Бен?

– Я сделал то, что мог, – сказал Беннер, – я побежал.

У Билдербека отвисла челюсть.

Я никогда не устану слушать эту историю.

Солнце только-только начало пробиваться сквозь утренний туман, когда Беннер повел нас всех вместе к старту. Некоторые спортсмены бормотали себе под нос молитвы или крестились. Я только кусал губу.

Я слишком нервничал и поэтому ничего не ел за последние сутки. Теперь меня тошнило и мышцы были как каменные. Мне нужен был совет Беннера.

– У меня что-то не так с ногами! – сказал я. – Явно что-то не то. Что мне делать?

– Беги настолько хорошо, насколько можешь, – ответил он. – Беги не ногами, беги сердцем.

На каком-то уровне, несмотря на то что я первый год учился в старших классах, до меня дошел смысл: для человеческого организма есть пределы, но человеческий дух их не имеет. Мне не нужны были часы, чтобы установить темп, все, что мне было нужно, – слушать свое сердце. Я собрался, настроился и вышел на старт. Следующие несколько километров серьезно повлияли на всю мою жизнь.

Раздался выстрел, и гонка началась. Сначала трасса – поросшая травой, хорошо ухоженная широкая дорожка – шла прямо. Двое самых сильных бегунов команды, Фогерти и Фрай, сразу вырвались вперед. Я оказался во второй группе и попытался там найти свободное пространство. Но чем больше я пытался, тем теснее становилась группа вокруг меня. Мне нужно было вырваться из нее, или я рисковал, что так и буду бежать со скоростью, которую задавали спортсмены из чужой команды.

Резкий рывок в начале дистанции – очень рискованное дело, это кратковременное ускорение с неопределенными результатами и надеждой, что затраченные на него силы не выйдут тебе боком, когда придет время финишного спурта.

Мне было необходимо пойти на этот риск. Я резко увеличил скорость и вырвался вперед, большинство спортсменов из группы я обогнал, но двое преследовали меня.

Они спрятались за моей спиной, как в тени, и использовали меня как защиту от встречного напора воздуха. Было бы ничего, если бы за мной был один человек, но двое – это уже перебор. Я еще раз ускорился, и мне удалось оторваться от одного из них, но второй все еще держался рядом. Мы обошли изгиб трассы, закрытый деревьями, и в лицо резко подул ветер. От этого я даже почувствовал вес бегуна, который бежал следом, он буквально присосался ко мне, как пиявка. Он бежал так близко, что я чувствовал его дыхание на шее. Из соображений тактики я притормозил в надежде, что он меня обгонит, и тогда я на какое-то время смогу сесть ему на хвост и прятаться за ним от ветра. Но его было не так просто провести. Он снизил скорость вместе со мной и по-прежнему бежал сзади. Теперь, когда я двигался медленнее, мне было слышно остальных спортсменов, которых мы обогнали, они настигали нас.

Трасса спустилась с невысокой насыпи и сузилась, пора было делать следующий шаг. Как только все остальные бегуны приблизились к парню за мной, я включил форсаж и на этот раз вырвался вперед на пустое место, прямо за мной никого не было.

Я опустил голову и начал изо всех сил пробиваться сквозь встречный ветер. Парень, который бежал следом за мной, не смог меня нагнать, и теперь вся остальная группа пристроилась к нему. Это было великолепно!

Смогу ли я выдержать этот темп до конца гонки и не выдохнуться? До финиша оставались полтора километра, и я начал сомневаться. Сердце колотилось так, будто готовилось выпрыгнуть из груди. Я дышал часто и неравномерно, мышцы ныли от боли. Мне пришлось сбросить скорость, чтобы просто не вырубиться на месте, поэтому я притормозил и тащился, мучительно ожидая, когда толпа пронесется мимо меня. Я продул. Я слишком рано начал рваться вперед. Господи, как же это было унизительно!

Но никто не пронесся мимо меня с ревом, было очевидно, что мы все бежали на пределе сил. Дорога под ногами стала мокрой, из-под ног летели комья травы и мусора, когда вдруг впереди замаячил финиш. Если я смогу продержаться, это будет лучшая гонка в моей жизни. Я обнаружил в себе желание бежать еще быстрее, чем раньше. Мне нельзя было сдавать позиции. Это было для меня слишком важно. Я не мог никого пропустить вперед.

Боковым зрением я видел, как трое или четверо спортсменов быстро приближались ко мне. Сейчас они отставали от меня меньше чем на шаг. Затем двое начали обгонять, один – с одной стороны, второй – с другой. Они изо всех сил работали руками и вытягивали шеи вперед.

Они вырвались на шаг или два, отрезав мне путь как глухой стеной. Тут еще один бегун начал обходить меня справа. Я быстро оглянулся назад и увидел, что еще четверо или пятеро бежали прямо за ним. *Черт!* Пора было прорываться, поэтому я понесся со всех ног.

Но даже тогда я не смог прорваться сквозь стену, которая образовалась передо мной. Я пытался обойти этих ребят справа, затем слева, но все напрасно. Казалось, что они работают сообща и специально перекрыли мне путь.

До финиша оставались двести метров. Люди стояли по обеим сторонам трассы и кричали: «Давай, Карно! Вперед!» *«К черту вашу тактику, – думал я. – Если они не дадут мне пройти, я пробегу прямо через них».*

На какое-то мгновение между парнями впереди образовался зазор, и я рванул туда. Прямо в этот момент спортсмен справа

высоко махнул рукой и въехал мне локтем четко по переносице. Боль была ужасной, но я не позволил ей себя замедлить. Резко тряхнув головой, я еще глубже залез плечами в этот проход, а затем стал пробиваться.

Повсюду летели трава и грязь, и я чувствовал, как по губам, подбородку и майке течет что-то теплое, вероятно, это был пот. Между летящими кусочками грязи и каплями пота проявилась финишная вывеска. Сумасшедшим усилием, в дикой попытке обойти соперников я отчаянно рванул, широко размахивая руками. Вся наша троица, как толкающиеся скаковые лошади, прорвалась через линию финиша.

Я согнулся, упершись руками в колени, и хватал воздух ртом, так и не зная пока, кто победил. И в этот момент прямо на мне образовалась куча-мала. Кто-то прыгнул на спину, потом еще и еще. На мне висели как минимум человек шесть, и под тяжестью их веса я вжался лицом в траву, в челюсть мне ткнулось чье-то колено, и я слышал, как кто-то вопил: «Победа! Мы победили!»

Мы только что стали победителями одной из самых сложных гонок Южной Калифорнии. Позже я узнал, что несколько соперников пришли на финиш всего на несколько секунд после меня. Если бы хоть один из них оказался впереди, мы бы проиграли.

Я постарался встать на ноги, вытер лицо и сильно испугался, заметив, что тыльная сторона ладони стала ярко-красной. В тот момент, когда я рванул между двух парней на финише, у меня из носа на майку хлынула кровь, и вся грудь была мокрая.

– Ого, – сказал я Фогерти, протягивая ему майку.

Он усмехнулся:

– Ну да, последние тридцать метров ты бежал весь в крови. Народ сходил с ума.

Всей командой мы поднялись на пьедестал и получили медали. Такой гордости я не испытывал никогда в жизни. Этот случай мог соперничать лишь с тем, когда я один несколько лет назад добрался на велосипеде до бабушки с дедушкой за десять часов. Голова могла раскалываться и ничего не соображать, мышцы могли болеть неделями, но ничто не могло заменить чувства гордости, которое возникало от физических достижений. Это чувство я несу в сердце по сей день.

Как же здорово было прийти домой и разделить радость победы с семьей – они так мной гордились! Я подумал, что для них это было неплохим подарком. Пэри восхищалась, глядя на разноцветную медаль, но она прекрасно знала, что значение имело совсем не это металлическое украшение: самым главным, настоящей наградой были те пот и кровь, которые привели меня к

победе. Она посмотрела на медаль, затем на меня и сказала: «Как же круто!»

Сезон закончился праздничным банкетом, и меня наградили как «Самого вдохновенного» члена команды. Я до конца так и не понял, как надо понимать эту награду. Звание «Самый вдохновенный» могло означать, что я продемонстрировал решительность и мужество, достойные подражания. Или же что «этот сумасшедший готов был пострадать больше остальных, поэтому нам пришлось что-то ему дать». Мне кажется, оба определения точны.

Беннер уже очень скоро должен был выйти на пенсию, поэтому несколько ребят ушли из команды. Время от времени я где-то сталкивался с ними, и мы даже подтрунивали друг над другом при встрече, но это было уже не то. Мы вместе пережили незабываемый момент, но время идет очень быстро, особенно в старших классах. Позже в том же году я случайно столкнулся с Беннером на пляже. Он как раз выходил из воды. Сморщенная кожа рук и ног говорила о том, что он довольно много времени провел в воде, вероятно, даже вздремнул. Я сказал ему спасибо за совет, который он мне дал перед первенством лиги. Беннер привил мне страстную любовь к бегу, но не менее ценны были его уроки в жизни. Бег – это способ найти внутренний покой, так же как и жизнь, прожитая достойно. «Беги сердцем», – говорил он мне.

Чуть позже в тот год я пробежал свой первый марафон. Это была не гонка, а мероприятие по сбору средств для детей из малоимущих семей. Мы, студенты, собирали пожертвования за каждый круг, который пробегали по школьному стадиону. Как правило, те, кто жертвовал деньги, давали по доллару за круг. Большинство одноклассников пробегали от четырех до шести с половиной километров, то есть от десяти до пятнадцати кругов.

Я пробежал сто пять. Это заняло у меня почти шесть часов, но я просто не хотел останавливаться до тех пор, пока не пробегу дистанцию, равную марафонской. Когда я закончил, было уже темно и стадион опустел, остались только преданные друзья, потрясенные моей выносливостью.

Вы бы видели лица людей, когда я сказал им, что они должны сто пять долларов. Большинство поздравляющих меня жертвователей были в шоке. Но были и те, кто недоверчиво поднимал брови, и тогда я сбрасывал обувь и показывал мозоли, после чего они быстро отдавали деньги.

Раньше на стадионе я увидел девушку, показавшуюся мне интересной. Она была сногсшибательна, и… она была вся потная.

Большинство школьных «королев красоты» не имели ничего общего ни с бегом, ни с тем, чтобы потеть на публике. Она была красива, но при этом казалось, что ее это нисколько не заботило. Я таращился на нее каждый раз, пробегая очередной круг по стадиону, весь красный и в мыле.

Я узнал, что ее зовут Джули и она первый год учится в старших классах. В конце концов я набрался смелости и пригласил ее в кино. *«Бриолин»?*[16] *«Лихорадка субботнего вечера»?*[17] Не могу вспомнить. Все, что я помню, – ее рядом с собой, она пошла со мной на свидание. Все старшеклассники и лучшие спортсмены хотели с ней встречаться. Да, я был атлетом, но не самым обычным. Я не играл ни в бейсбол, ни в американский футбол. Я бегал и занимался серфингом. Я был уверен, что она встречается с защитником университетской сборной, но она была со мной.

Я сходил на первое в жизни свидание и влюбился. Это было не просто мимолетное увлечение старшеклассника – я был по-настоящему, по уши влюблен. Вспоминая сейчас об этом, я думаю, что я такой во всем. Либо все – я отдаю себя на сто процентов, погружаюсь с головой, либо ничего. И любовь не исключение.

Мы были не разлей вода. По греческой традиции, Джули стала частью нашей семьи, и мне казалось, ей нравилось это, даже несмотря на то что она была БАСП[18] в доме шумных греков. Она чувствовала себя непринужденно на семейных праздниках, когда родственники друг над другом подшучивали, били тарелки, танцевали в гостиной, а узо текло рекой.

Как и моя сестра Пэри, Джули была единственной девочкой в семье, поэтому между ними возникла крепкая дружба. Им обеим удавалось сохранять равновесие и спокойствие, даже находясь в окружении властных греческих мужчин. Джули не терялась даже перед дядей – она вела себя бойко и смеялась, даже когда он, крепко выпив, отпускал шовинистские шуточки. Ее находчивость нас сразила. Она выучила несколько слов по-гречески и в наиболее подходящий момент вставляла их в речь, когда противник ни о чем не подозревал.

По окончании сезона гонок по пересеченной местности у меня оставалась единственная возможность официально заниматься: примкнуть к команде, бегающей на стадионе. Сезон там начинался как раз тогда, когда заканчивался наш. Это было все равно что сдаться врагу, но моя любовь к спорту взяла верх.

Билдербек, тренер бегунов по стадиону, взял меня в команду без формальных испытаний. Это было довольно приятно. Но когда я в первый раз столкнулся с ним как с тренером, произошла

катастрофа. Я появился на тренировке в первый же день и, как всегда, был без часов. Он дал мне задание пробежать серию интервалов на время. После каждого круга он смотрел на свой секундомер и выкрикивал время, стуча при этом ручкой по планшету.

Меня это раздражало. Я прекрасно справлялся с кроссами и без того, чтобы мне постоянно выкрикивали приказы каждый раз, когда я должен бежать. Поэтому, после того как Билдербек засек время, измерил все показатели, оценил, как я бегаю, и изучил каждый интервал, я сказал, что нет необходимости каждый раз выкрикивать мое время, когда я бегу.

– Но если ты не знаешь свое время, – сказал он, – как ты будешь контролировать скорость?

– Я слушаю свое сердце, – ответил я.

Похоже, это была самая смешная шутка в его жизни. «Он слушает сердце! – вопил он между приступами хохота. – Он слушает сердце!»

Мне захотелось врезать этому мерзавцу. Но вместо этого я ушел со стадиона и убрал подальше кроссовки.

После этого я не бегал пятнадцать лет.

Глава 4. Беги, чтобы жить

Цениться должна не жизнь, а хорошая жизнь.

Сократ

Из Южной Калифорнии в Северную

1977–1992

Карьера бегуна закончилась, но жизнь продолжалась, и я не жалел ни о чем. Теперь в семье были трое старшеклассников, поэтому забот хватало с избытком. Я перестал бегать и совсем распустился: увлекся алкоголем и, когда родителей не было дома, устраивал вечеринки с еще несовершеннолетними друзьями. Больше всего проблем в семье было от нас с братом: с Крейгом мы постоянно дрались. Одну разборку, после которой остались битый фарфор и огромная дыра в стене гостиной, мы устроили, потому что он заложил мой мотоцикл, чтобы купить себе новую доску для серфинга, но главным нарушителем был, безусловно, я: однажды, например, я без спросу взял машину и уехал без прав в Мексику.

Пэри всегда сохраняла спокойствие, единственной девочке в греческой семье, ей приходилось нелегко – отец чрезмерно ее оберегал и очень редко отпускал далеко от дома. Сестра была очень красива: длинные золотистые волосы, темные карие глаза, смуглая кожа и улыбка Джулии Робертс. Поэтому отец, бедняга, постоянно беспокоился за ее безопасность и из-за мальчиков. Но, несмотря на это, Пэри была невозмутима, никогда не бунтовала и всегда оставалась в ладу с собой. Она обладала внутренней силой, чем и привлекала людей, в том числе и меня.

В старших классах мы с сестрой были лучшими друзьями. Я доверял ей свои главные секреты, и она никогда меня не осуждала, независимо от того, как бы сильно я ни напивался и насколько бы далеко мое поведение ни было от ее жизненных ценностей. Боже, как я напивался! Меня даже два раза выгоняли из школы за то, что я приходил на занятия пьяным. Родители страшно злились и хотели отправить меня в интернат, но Пэри была на моей стороне, поддерживала меня, как будто знала, что этот неспокойный период моей жизни пройдет.

Я восхищался ее фантастической способностью постоянно двигаться вперед, она никогда не бывала слишком серьезна. «Они по-прежнему любят тебя, – сказала она о родителях, – просто дай им время». Мы оставались одной семьей и даже в самых трудных ситуациях были друг у друга. Это очень много значило для меня.

Выпускные экзамены в школе пролетели незаметно, и я отправился в колледж при Калифорнийском политехническом университете, где продолжил отрываться, но уже без родительского присмотра, никто не мешал мне делать, что вздумается. Вдалеке от дома я был беспечен, если не сказать – легкомыслен. Для покупки выпивки я достал поддельное удостоверение личности, и после этого каждый вечер становился поводом для праздника. Целыми днями я занимался серфингом и виндсерфингом, иногда, когда было время, посещал занятия, а потом развлекался до рассвета. Мне требовался способ выпускать пар, и ночные пьянки были как раз тем, что нужно.

Джули решила поступать в Бейлорский университет в Техасе, мы все еще были вместе, хотя я чувствовал, что мои выходки ее достали. Мы поклялись друг другу сохранить наши отношения, но, учитывая мое поведение, я сомневался, что она останется мне верна. Разве можно было ее за это винить?

Однажды, рано утром, как раз после такой дикой ночи, в моей квартире раздался стук в дверь. Это был священник. Накануне вечером кабриолет, за рулем которого находилась Пэри, потерял управление, она выпала из кувыркающегося автомобиля и погибла, не дожив чуть-чуть до восемнадцатого дня рождения. Для моей семьи это стало горем, которое не передать словами «удар» или «печаль». Сегодня Пэри – здоровая жизнерадостная молодая девушка, а завтра ее нет. Она исчезла внезапно, оставив после себя пропасть, полную отчаяния. Пустоту, которая возникла в моей жизни, не заполнить ничем.

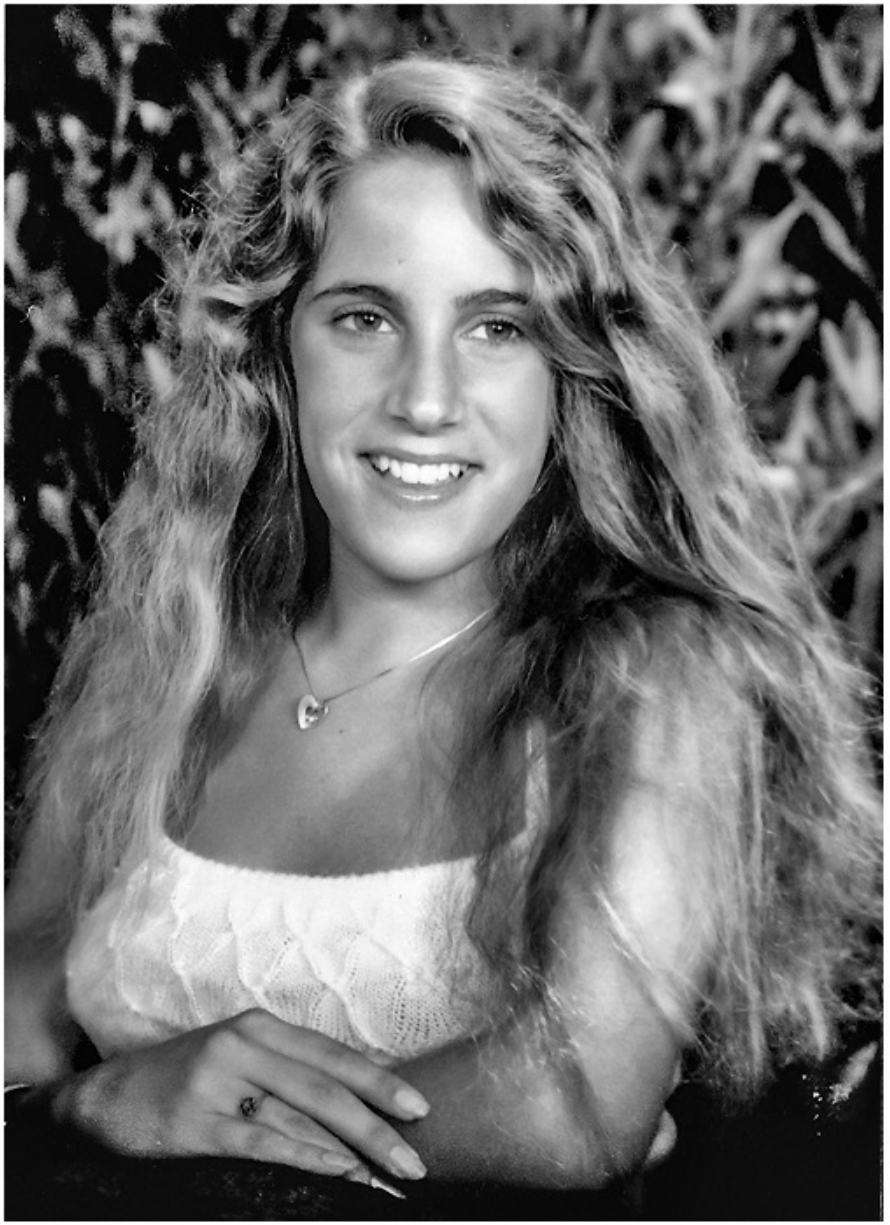
Трещина, прошедшая по нашей семье после смерти сестры, казалась бездонной. Мы потеряли часть себя, ее было не вернуть, она ушла навсегда. Наша семья переживала самый черный период, но мы надеялись, что все наладится рано или поздно. По крайней мере даже тогда мы были друг у друга. И так до сих пор.

Пэри ушла от нас, семья была разрушена, праздники превратились в траурные церемонии. Шли годы, стараясь вернуть радость в наш дом, я образумился и стал приезжать на выходные к родителям. С Крейгом отношения наладились, мы начали дружить и взяли для мамы и папы питомца – игривого щенка золотистого ретривера. Но их невозможно было утешить, я сдался спустя годы бесплодных попыток.

Через несколько лет после гибели сестры отец совершил странный поступок: он начал бегать. Точнее, он стал готовиться к лос-анджелесскому марафону. Отец тренировался в обеденный перерыв, после работы и рано утром. Этот обычай стал частью жизни, так постепенно он подготовился к испытанию.

Когда прозвучал сигнал старта, он был готов. Гонка давалась ему невероятно тяжело, но он продолжал бежать: несмотря на боль, он не остановился, пока не пересек линию финиша. Он никогда не говорил об этом, но я думаю, таким образом он хотел почтить память моей сестры. После марафона отца принесли в больничную палатку, он весь опух, его мучили судороги, но он демонстративно улыбался.

И несмотря на то что после той гонки отец стал бегать меньше, с того самого дня я считаю его настоящим марафонцем – для меня это высший знак отличия.



Пэри, моя младшая сестра

В конце концов колледж я окончил и больше благодаря силе воли и упорному труду, нежели эрудиции. После потери сестры мне казалось неправильным и дальше сидеть на шее у родителей и заставлять их оплачивать мое обучение. Я начал зарабатывать на собственное образование: гонялся за стипендиями и грантами, работал в университетском медицинском центре. Я не был самым умным, зато мало кто работал с бо́льшим рвением.

Теперь вечеринки заняли последнее место в списке моих интересов.

К тому моменту я уже несколько лет не бегал, но тем не менее не прекращал занятий спортом. Это были скалолазание и подводное плавание, но основное мое внимание сосредоточилось, конечно же, на виндсерфинге… После нескольких побед на соревнованиях мое фото попало на обложки журналов, а спонсорская помощь помогла оплачивать счета за обучение.

Когда после выпускных экзаменов декан сообщил мне, что я отличник, я удивился и поначалу принял это за шутку. Для меня было очевидно, что такое почетное звание должно принадлежать моим более способным одноклассникам. Конечно, у меня были хорошие оценки, но исключительно как результат тех усилий, что я прилагал. Учеба давалась мне тяжело: чтобы просто успевать по программе, мне приходилось работать в два раза больше остальных. Но что да, то да – окончил обучение я в числе лучших.

После получения диплома бакалавра я поступил в магистратуру Калифорнийского политехнического университета в Сан-Луис-Обиспо. После магистратуры наступил черед Школы бизнеса и управления Макларен Университета Сан-Франциско. Теперь я гораздо серьезнее относился к учебе, что удивляло даже меня самого. Мне больше нравилось карабкаться по корпоративной лестнице, чем по скалам.

Пока я учился в колледже, мы с Джули были вместе. Гибель Пэри сблизила нас еще больше. Джули получила диплом, вернулась в Калифорнию и вскоре после этого вышла за меня замуж. Мы отлично устроились в Сан-Франциско – городе, который оба любили. Я начал строить карьеру в отделе маркетинга медицинской компании, прилично зарабатывал, и мы жили счастливо, как идеальная семья яппи[19]. Мысли о прошлом постепенно улетучивались, я старался не думать ни о чем, кроме настоящего. В тот момент меня все устраивало, по крайней мере настолько, насколько я мог оценить.

Однако время шло, работа начала меня напрягать все сильнее, и даже возможность оплачивать большие взносы за машину и жилье не облегчала это давление. Мне все больше приедались и командировки, и долгие часы на встречах, деловых ужинах, коктейлях. Сначала все это было очень впечатляюще, но в какой-то момент я почувствовал внутреннюю пустоту. Мне чего-то не хватало в жизни.

Я не испытывал от работы того удовлетворения, которое, как мне казалось, обязательно должно присутствовать. Ну и что с того, что у меня была степень магистра бизнес-администрирования и шестизначная зарплата? Я не мог

заполнить работой тот вакуум, который образовался в моей жизни. Я подспудно начал стремиться заполнить эту пустоту, хотя даже и не представлял чем.

Однажды, в канун моего тридцатилетия, я занимался обычным на тот момент делом – мечтал о несбывшемся, как телефонный звонок внезапно выдернул меня из моих грез.

– Дин, это доктор Найш.

Найш был CEO крупной компании, которую мы уже несколько месяцев пытались привлечь в качестве клиента.

– Совет директоров обдумал ваше предложение, и я счастлив сообщить, что мы готовы заключить с вами контракт.

Я изо всех сил сжал кулак, чтобы не завопить от восторга.

– Мы будем рады с вами работать, ребята, – продолжал Найш, – я попрошу помощника назначить встречу на этой неделе.

– *Ура!* – закричал я, как только повесил трубку. Нашей компании позарез был нужен этот контракт, и такую новость стоило отпраздновать. Я позвонил начальнику, чтобы передать ему это известие.

– *Да-а-а!* – закричал он в трубку.

Мне было слышно, как он нажимает кнопки на калькуляторе.

– Ты знаешь, какая премия тебя ждет?!

Внезапно я почувствовал себя вымотанным, осознал, что мне все равно: премия могла быть большой, но давление, которое я испытывал на работе, было гораздо больше. Каждый день на меня сыпались десятки голосовых сообщений и сотни электронных писем, я едва успевал справляться с обрушивающимся на меня валом. В какой-то момент эта суета начала управлять мной, а я просто изо дня в день реагировал на происходящие события. Я ни к чему не стремился по собственной воле и не чувствовал удовлетворения от проделанной работы. Поначалу деньги имели значение, потому что у меня раньше их не было, но теперь, когда мне удалось сделать небольшие накопления, я осознал, что в жизни должно быть что-то большее, чем постоянное стремление пополнять эти запасы.

Большую часть взрослой жизни я только и делал, что успевал точно в срок закончить одно дело и тут же гнался за новым. Прошло уже так много времени с тех пор, как я в последний раз размышлял о жизни, что я уже не был уверен, что именно оставалось для меня важным. Жизнь летела так быстро, что у меня не было времени заглянуть внутрь себя. Мне казалось, что все вокруг плыли на той же глубине и их это устраивало. Всех нас завертел круговорот важных встреч и дорогих обедов, переговоров, в которых нельзя уступить, выгодных сделок, которые проворачивались в шикарных гостиницах, где вешалки

для полотенец с подогревом, а махровые халаты украшены монограммами. Я постепенно привык к жизни в высшем обществе, к премиям и персональным финансовым бонусам. Появлялись все новые привилегии, и мое будущее выглядело блестяще. Но чувство, что мне чего-то не хватает, не отступало, я больше не мог его не замечать. Я двигался быстро, в этом я был уверен, но вперед ли? Мне нужны были ясность и осмысленность движения, и, возможно, мне не хватало *приключений.*

Что-то надломилось во мне в тридцатый день рождения. Утром Джули принесла завтрак в постель, что было очень приятно.

– С днем рождения, дорогой, – она улыбнулась и налила мне кофе, – ты можешь поверить, что тебе тридцать?

Этот простой вопрос, безобидно слетевший с ее губ, вогнал меня в абсолютный ступор. Впервые в жизни я осознал: *мне тридцать лет*! Как такое возможно? Мне казалось, что я еще даже не начинал жить. Как так получилось, что мне уже тридцать? На что ушли годы?

В тот момент я начал осознавать, что тратил жизнь впустую. Все, что имело для меня значение, – дружба и поиски нового, саморазвитие и чувство значимости – все исказилось под действием денег и вещей, на которые я их тратил. Я разочаровался в прелестях корпоративной жизни. Мне остро не хватало места, где я мог бы стать ближе к природе, познать свои возможности, подальше от офиса компании в здании корпорации в большом городе с переполненными торговыми центрами и людьми, которые оценивают других по машине (а у меня, конечно же, был новый Lexus).

Мне было необходимо пространство, где я мог бы свободно вздохнуть, разобраться с собой и понять в итоге, что для меня самое значимое в жизни. Я искал возможность раскрыть глаза и свежим взглядом посмотреть на мир.

– Милый, все в порядке? – спросила Джули. – Ты выглядишь так, как будто ты очень далеко отсюда.

– Нет, не в порядке, – ответил я. – Я запутался. Мне кажется, я застрял в повседневной рутине. Я работаю по двенадцать часов в день, и я не понимаю, что для меня действительно важно. Я боюсь, что через тридцать лет я проснусь на том же месте, где сейчас, только я буду лысым и весь в морщинах… и очень толстым. И мне горько.

– Ой, – сказала она, – может, кофе слишком крепкий?

– Вчера в газете я прочитал историю о покорителе Эвереста, который первым взошел туда без дополнительного кислорода, – сказал я. – Все считали, что почти невозможно подняться на

самую высокую гору в мире без кислородных баллонов, но этот парень пошел и сделал это. После восхождения журналист спросил его, зачем же он пошел туда умирать, и знаешь, что он ответил? «Я пошел туда не умирать, я поднялся туда, чтобы жить».

Джули вежливо слушала меня, но я видел, что она не совсем понимает.

– Мне не хватает моей сестры, – сказал я, – я скучаю по тем временам, когда мы были рядом. Я хочу снова собрать вместе всю семью. Меня тошнит от того, что работа стала центром моей жизни, она меня разрушает. Мне чего-то не хватает. Тридцать лет – не рано для кризиса среднего возраста?

Остаток дня мы болтались по городу и не особо много сказали друг другу. Мы остановились пообедать в открытом кафе, и я немного поковырялся в еде.

Вечером я встретился с друзьями пропустить стаканчик в ночном клубе Paragon в Марине – модном районе Сан-Франциско. Город веселился, и все популярные бары ломились от таких, как я, напыщенных молодых профессионалов. Джули не была фанатом ночных разгулов, поэтому ушла домой пораньше. Я остался с ребятами и впервые за очень долгое время довольно сильно напился. В какой-то момент с одним из моих друзей поздоровалась красивая женщина, и он представил меня ей:

– Это Дин. Ему сегодня тридцать.

Я смутился от такого заявления и очень понадеялся, что женщина проигнорирует его. Но нет.

– Ну, привет, Дин, – сказала она, весьма любезно пожимая мне руку, – как оно, когда тебе тридцать?

«Весьма удручающе», – подумал я. Но вслух сказал: «Отлично!» – и лицемерно улыбнулся, растянув пьяный рот во всю физиономию.

Незнакомка, которая тоже жила в Сан-Франциско и работала в центре города, сказала, что очень редко бывает в барах. В этом я усомнился и купил ей выпить. Затем она угостила меня. Мы выпили за мой день рожденья. Где-то на задворках разума, в еще трезвой его части, я понимал, куда все идет, и совсем не хотел этого.

Ну и я был пьян. И подавлен. А девушка выглядела очень милой. Музыканты играли джаз, и бар пульсировал в такт музыке. Мы покачивались в танце, болтали, и довольно скоро она уже прижималась ко мне, а на лице ее светилась соблазнительная улыбка.

– Я хочу сделать признание, – умудрился выговорить я, – я женат.

– Я знаю, – она улыбнулась, – я видела у тебя на пальце кольцо. Я тоже замужем.

Она подняла левую руку и показала на пальце перстень с большим камнем.

– Ну что, именинник, я могу угостить тебя еще бокалом? – Она снова прижалась ко мне.

У меня голова шла кругом.

– Запомни эту мысль, – сказал я, – я сбегаю в туалет.

Я шел через толпу и тут услышал голос сердца. Дойдя до туалета, я не остановился, а продолжил идти и прошел на кухню. Там за газовыми плитами и холодильниками был выход, через который в бар доставляли продукты. Я толкнул дверь и, пройдя через задний двор мимо остатков еды и мусора, вышел на улицу.

И пошел дальше.

Ночь была прохладной, и я почти сразу пришел в себя. На улицах Сан-Франциско стояла тишина, которую нарушал только отраженный далекий гул сирены на мосту Золотые Ворота. По улицам ползли светлые полосы тумана, луна выглянула, а затем скрылась за облаками. Было поздно и темно, и я успокоился, как только вышел из бара.

Мой дом находился в нескольких кварталах от заведения, и, когда я добрался туда, увидел, что Джули не выключила свет над крыльцом. Наш дом, построенный в викторианском стиле, манил теплом и ощущением безопасности. Я начал подниматься по лестнице точно так же, как я делал уже тысячу раз, но прошел только несколько ступеней. Этой ночью что-то было по-другому, что-то щелкнуло внутри меня: я не собирался ни проверять почту, ни ложиться в теплую удобную постель, я был полон решимости изменить и завтрашнее утро тоже. Я не появлюсь завтра в офисе как обычно, только чтобы пожать руки коллегам и поболтать о том, как работа взяла верх и как у нас в жизни не осталось времени ни на что, кроме нее.

Я не намерен терпеть это дальше. Это моя жизнь, и, черт возьми, я хочу прожить ее по моим правилам! За эти годы я ослаб, утратил хватку, но все должно измениться сегодня ночью.

Через темный гараж я осторожно прошел на заднее крыльцо, где у меня стояли кроссовки для работы в саду. На некоторое время я задумался: что же еще мне надеть? Немного поразмышляв, я расстегнул ремень и снял брюки, на мне были удобные свободные короткие трусы. Я снял свитер и остался в одной майке. Проблема была с носками: это были черные шелковые носки до колен. Я скатал их до щиколоток и надел кроссовки.

В кармане брюк обнаружились двадцать долларов. В начале

вечера у меня была сотня, но бар быстро опустошает карманы. Я аккуратно свернул банкноту и засунул ее в кроссовку, глотнул воды из садового шланга и снова отправился на улицу.

Отбегая легкой трусцой на юг, я обернулся и в последний раз взглянул на дом. Там внутри мирно спала моя прекрасная жена. Я послал ей воздушный поцелуй и рванул.

Я уже пятнадцать лет не бегал на длинные расстояния, и мне было тяжело, но я заставлял себя. В ту ночь я точно *знал*, что должен заставить себя бежать.

И я бежал, переполняемый эмоциями и оживающими воспоминаниями. Я думал о своей сестре Пэри, о том, как сильно по ней скучаю каждый день даже сейчас, спустя почти десять лет после ее гибели. Я вспоминал о том, как дразнил ее, потому что ей не нравился кетчуп, и сожалел об этом. Я вспоминал, как однажды Пэри, Джули и я сбежали из школы и поехали в Диснейленд, ели сладкую вату, катались на аттракционах, шутили с Микки-Маусом – он знал, что мы прогуливаем школу, но не возражал. Мы держались за руки, бежали через «Землю будущего»[20] и пели *«Йо-хо-хо и бутылка рома!»*, а после этого тайком доставили Джули домой. Я был бесконечно благодарен судьбе за тот день.

Эти воспоминания грели меня, пока я бежал.

Через три часа меня настигла усталость. И голод. Для размеренного бега нужно так же равномерно вбрасывать в себя «топливо». Мне казалось, что мой живот похож на сдутый воздушный шар. К счастью, впереди я увидел светящуюся вывеску Taco Bell[21]. Желудок урчал, и его скручивало в узел от предвкушения еды, когда я, пошатываясь, подошел ко входу. На вывеске было написано: «РАБОТАЕМ НОЧЬЮ», но дверь была заперта. Вот черт! Я влип.

Я сел на бордюр, чтобы восстановить дыхание. У меня отекли ноги, на левой ступне сильно болел палец. Я снял кроссовку и ужаснулся: носок на пальцах пропитался жидкостью. Я снял его и увидел большую кровавую мозоль, которая лопнула.

Отлично! Я пробежал всего двадцать пять километров и уже покалечился. Стоило заранее подумать, что кроссовки для работы в саду не подходят для бега на длинные дистанции. Но у меня последнее время не было кроссовок для бега, как и возможности ими воспользоваться.

Я разглядывал травмированный палец и вдруг услышал, как из-за угла здания выехала машина. И тут я увидел, что еду можно купить в окошке для клиентов на колесах. Ура, они работают! Я спасен!

Я развернулся и похромал обратно. Ноги сводило судорогой, все тело было покрыто смесью пота и дорожной грязи. Я подошел к автомобильному окошку и встал на цыпочки.

– Вы готовы сделать заказ? – спросил тонкий голос.

– Да, готов! – крикнул я. – Для начала я возьму две лепешки тако, два буррито и две лепешки тостадос.

– Это все?

– Еще большая кола и два буррито с бобами.

– Что-нибудь еще?

– Пожалуй, все.

– Заплатите, пожалуйста, в том окошке.

Я выудил измятую двадцатку из кроссовки и радостно зашагал к окошку выдачи заказов. Однако девушка внутри выглядела не слишком приветливо.

– У вас есть машина? Здесь нельзя заказывать еду в окошке для водителей, если вы не на машине.

Я внимательно смотрел на нее, она была еще совсем ребенком. Уверен, управляющий вбил ей в голову это правило. Да и вряд ли я вызывал доверие своим видом. Но она была внутри и стояла между мной и моими лепешками. Ситуация требовала применить все приобретенные на работе навыки учтивости и дара убеждения. Я пустил вход свою самую обаятельную улыбку.

– Я вас понимаю, – спокойно сказал я, выражая согласие. – Но не могли бы вы закрыть на это глаза один-единственный раз в данном конкретном случае? Я больше так не буду, обещаю.

Она пристально посмотрела на меня снизу вверх, обвисшие трусы потерлись и выглядели поношенными.

– Зря стараетесь.

– Послушайте, у меня есть деньги, и я вижу свой заказ. – Я все еще улыбался и пытался убрать истерические нотки в голосе. – Давайте быстро провернем сделку и поставим на этом точку. Никто никогда не узнает об этом.

– Прошу прощения, сэр, но, если мы сделаем для вас исключение, придется всем, у кого нет машины, разрешать делать заказ через окошко для автомобилистов.

Интересно, о чем она вообще? Я огляделся. Больше не было ни одного тридцатилетнего человека в нижнем белье, который пытался бы купить еду в автомобильном окошке Taco Bell посреди ночи.

Я снова показал ей купюру.

– Пожалуйста, можно я заберу свой заказ, а вы оставите себе сдачу?

– Доброй ночи.

– Но…

И она исчезла из окошка.

– Есть! – стонал я. – Мне нужно поесть!

В этот момент к окошку подъехала машина – солидный Oldsmobile последней модели. Водитель средних лет азиатской внешности опустил стекло, и я подковылял ближе. Увидев меня, он удивился, но не испугался, а это хороший знак.

– Послушайте, я очень голоден, – сказал я ему приглушенным голосом, чтобы меня не услышала Хельга – фашистка из Тасо, – а меня не хотят обслуживать. Мне нужно проехать с вами в машине мимо окошка.

– Где ваша машина? – спросил он.

– Моя машина в Сан-Франциско.

– Вы хотите уехать в Сан-Франциско?

– Нет, я просто проеду с вами мимо окошка и заберу еду.

С ним было нелегко договориться.

– Если вы провезете меня, я заплачу за ваш заказ.

Он чуть не лопнул от смеха.

– Вы заплатите? Вы сумасшедший!

Он продолжал смеяться и махнул, чтобы я садился на пассажирское кресло с другой стороны. Я не хотел, чтобы Хельга меня снова увидела, поэтому проскользнул на заднее сиденье и притаился там в надежде, что меня не видно.

– Поиграем в такси? – ухмыльнулся он. – Хорошо. Я водитель такси. Что будете заказывать?

– Закажите мне восемь лепешек тако, – тихо сказал я.

– Восемь лепешек! – воскликнул он. Я показал ему рукой, чтобы он говорил тише.

На протяжении всего их диалога Хельга выглядела так, как будто что-то подозревала, но он отлично справился. Был один деликатный момент, когда я передал ему измятую банкноту, а он отдал ее девушке в окошко. Она нахмурила брови, глядя на нее, и я видел, что она задумалась, где и когда она могла видеть банкноту. Я замер.

Наконец с явной неохотой она взяла деньги и отдала благословенные пакеты с едой.

Когда мы тронулись, мой водитель радостно захихикал.

– Ну ты псих! – то и дело повторял он. Он подъехал на ближайшее место парковки и выключил двигатель. – Будем есть сейчас?

Интересно, кто был этот парень? Какой по счету день он в одиночестве ест мексиканскую еду на стоянке? Была ли у него какая-то цель? Почему он захотел подобрать незнакомца?

Но мне было пора, поэтому все вопросы так и остались без ответов.

– Я не могу остаться, – сказал я, выходя из машины. Я обошел машину, подошел к его окну, и он протянул мне пакеты с едой.

– Ты сумасшедший, – улыбнулся он. – Сколько я тебе должен?

– Нисколько, – я улыбнулся в ответ, – ты тоже сумасшедший. Спасибо.

Мы пожали друг другу руки, и я побежал по дороге, удаляясь все дальше и на бегу разворачивая тако.

Есть на бегу было довольно непросто: я жевал и в тот же момент вдохнул, и мне в горло попал крупный кусок помидора. Какое-то время мне казалось, что я вот-вот задохнусь, но вместо этого внезапно чихнул, и помидор комом буквально выстрелил через ноздрю. Плотный слой сметаны послужил смазкой, и в носу осталась кислая слизь.

Палец на ноге болел невыносимо. Забавно, что боль была волнообразной – то отступала, то снова приливала. Иногда нога от боли пульсировала так сильно, что я практически не мог на нее наступать всем весом. А затем она стихала и была едва уловима. В конце концов у меня онемела вся передняя часть стопы.

Я бежал все дальше на юг вдоль полуострова, на котором располагался Сан-Франциско, городской пейзаж постепенно сменялся покатыми прибрежными холмами. Мой путь лежал вдоль них на запад, и вскоре я увидел, как вдалеке мерцают разноцветные огни посадочной полосы аэропорта Сан-Франциско. Низко в небе над самым горизонтом мелькали сигнальные огни снижающихся самолетов. Я поднялся на гребень береговой гряды и стал спускаться вниз на западный склон полуострова в сторону океана. Огней Кремниевой долины теперь совсем не было видно, и становилось все темнее. Несмотря на то что эта территория была почти не застроена, время от времени я натыкался на домики, стоящие в ряд вдоль тихой проселочной дороги. Изредка внутри горел свет или в окне было видно голубое свечение от телевизора, но большинство домов были темными, думаю, что оно и к лучшему. Представьте себе, что вы вышли из дома в четыре часа утра и увидели мужчину, который бежит мимо в одном белье и при этом страдает так, как будто каждый его шаг последний. Первая мысль, которая пришла бы мне в голову: сбежал из сумасшедшего дома.

Чем дальше я продвигался на запад к берегу, тем более влажным становился ночной воздух. Конденсат каплями стекал с деревьев в придорожные лужицы, воздух был наполнен приторными запахами сосны и эвкалипта. Из кустов появился скунс. Он повернулся и посмотрел на меня, но, похоже, его не особо заботило мое появление. Я же, напротив, был весьма

озадачен. К счастью, обошлось без зловония.

Я несколько раз спускался в долины и поднимался на холмы, а после этого направился во впадину, которая выглядела заметно глубже остальных. На дне этого ущелья было холодно и туманно, а склон с противоположной стороны оказался невероятно крутым. Я думал, он никогда не закончится. Показалась дорога, она была проложена на выровненной части холма, а дальше за ней он еще немного поднимался вверх. Висел густой туман. Я боролся с холмом, как с диким зверем, и в конце концов одолел его. Чтобы собраться с силами, я остановился. Наклонился и стоял, тяжело дыша, думая о том, сколько еще я могу насиловать свое тело.

Немного передохнув, я поднял голову вверх и увидел небольшие просветы среди облаков, которых не заметил, пока покорял холм и карабкался на вершину. Начало проясняться, я воспрянул духом, опустил голову и, не обращая внимания на боль, быстрым шагом пошел вверх. После сорока километров бега это больше походило на медленную прогулку.

Ноги молили о пощаде, но с каждым шагом небо мне казалось все светлее, и чем выше я поднимался, тем теплее и суше становился воздух. Несмотря на то что меня окружал прохладный туман, по лицу стекал пот. Затем я почувствовал, что как будто бы резко прорвался через волну прибоя, и обнаружил, что стою поверх облаков. Все небо было усыпано звездами, и мне казалось, что они сверкают гораздо ярче, чем раньше. Я верил, что могу дотянуться до них и набрать в пригоршню. Спокойствие и тишина зачаровали меня, я был полностью поглощен этой красотой.

Впервые за вечер, да что там, черт возьми, впервые за много лет я почувствовал, что нахожусь на своем месте. И неважно, что я – полуголый и неспособный сделать практически ни шагу вперед – торчал в каком-то захолустье, все это не имело никакого значения. Я был счастлив, полностью доволен тем, что нахожусь здесь и сейчас. Я прислушался к сердцу: это было то самое место, куда оно меня привело.

Когда я добрался до города Хаф-Мун-Бей в округе Сан-Матео, начинался рассвет. Я бежал всю ночь, семь часов, и преодолел сорок восемь километров. Состояние бреда сменилось полукататоническим[22]. События разворачивались передо мной, как будто я наблюдал за движущейся картинкой. Другими словами, мне нужен был кофе. Смертельно необходим.

Большинство жителей Хаф-Мун-Бей ездили на работу «за гору», в Кремниевую долину, именно это они и начинали делать

сейчас, поэтому движение было сумасшедшим. Было похоже, что кто-то включил проектор на большой скорости, и все муравьи, которым предстояло пойти на работу, деловито семенили в темпе, близком к скорости света.

Я нашел телефон-автомат и набрал наш домашний номер, сделав звонок за счет абонента. Я разбудил Джули.

– Где ты?

– Это долгая история. Если коротко, я не дома, и напротив меня продуктовый магазин.

– Магазин на Гири-стрит?

– Нет, магазин в городе Хаф-Мун-Бей, – просипел я, – ты можешь приехать за мной?

– В Хаф-Мун-Бей? Как ты там оказался?

– Я сюда прибежал.

– Что? Ты бежал? Откуда?

– Из дома. Я здесь появился минут пять назад.

– Ты имеешь в виду, что бежал всю ночь? – Ее это шокировало. – Господи, с тобой все в порядке?

– Думаю, да. Если не считать, что ноги не слушаются меня, сильно отекли в кроссовках и я стою тут в нижнем белье, все в полном порядке. Как ни странно, но я чувствую себя удивительно живым.

Я слышал, как она ходила по дому, собирая вещи.

– У тебя как-то голос дрожит. Держись там, и я приеду, как только смогу. Чего-нибудь привезти тебе? Еду? Одежду?

– Ну да, – беззаботно сказал я, чтобы не напугать ее. – И захвати, пожалуйста, страховку. Может быть, придется заехать в больницу по пути домой.

Когда Джули нашла меня, она была потрясена, но очень рада. Она хотела знать все подробности моих приключений, и я постарался рассказать ей все, только вот за минуту до прибытия домой я свалился в обморок прямо в машине. Последнее, что я запомнил, – это струйка слюны, потекшая с моего отвисшего подбородка, и Джулия, смотрящая на меня в замешательстве. Затем все в глазах почернело.

Вот так я снова стал заниматься бегом. За одну-единственную ночь молодой пьяный дуралей-яппи переродился в атлета. В период, когда моя жизнь была пуста, я пошел бегать, чтобы обрести силу. Я услышал зов и пошел на него.

Несколько недель после пробежки на сорок восемь километров я не мог работать из-за мышечных спазмов и воспаления. Но это была правильная боль, тренер Мактэвиш гордился бы мной. Когда я, прихрамывая, ходил по офису,

стараясь выглядеть естественно, я напоминал себе, что часто через боль и страдания мы быстрее всего познаем самые значимые уроки жизни. Страсть, которую я игнорировал бо́льшую часть своего существования, по счастливому стечению обстоятельств заново вспыхнула во мне после ночной лихорадки длиной в сорок восемь километров. Ледяные компрессы и тюбики обезболивающего крема «Бен-Гей» были небольшими издержками.

У каждого истинного бегуна наступает момент пробуждения. Мы знаем место, время и причину, по которой бег становится частью нас. Прожив полжизни, я заново родился. Большинство бегунов способны разумно смотреть на свое увлечение и тренироваться, подходя к этому ответственно. Я не мог и стал фанатиком.

Глава 5. Грязный Lexus

Нет славы без отваги.

Лозунг времен Второй мировой войны

Сан-Франциско

1992–1993

На то, чтобы оправиться после пробуждения длиною в сорок восемь километров, ушло несколько недель. В конце концов мозоли на пальцах зажили, боль в мышцах успокоилась и синдром расколотой голени[23] прошел. Я продолжал бегать, и это приносило мне все больше радости. Четыре раза в неделю после работы я надевал форму и пускался в путь. Я начал с того, что за тренировку пробегал несколько километров, а вскоре дистанция увеличилась до восьми или десяти километров в день. Как у большинства любителей бега, у меня были любимые маршруты, которые я отхронометрировал на автомобиле, привязываясь к километровым столбам.

По дороге мне часто встречались одни и те же люди, бегавшие по тому же маршруту: парень, которого тащил черный лабрадор, пожилая пара – они все время бегали вместе, неуклюжий, но упорный мальчуган. Обмениваясь любезностями, в начале пробежки мы могли энергично помахать друг другу и даже сказать «привет!». Ближе к концу это был лишь небольшой кивок. В особо тяжелые дни даже просто поднять брови требовало усилий.

Мне стало все сложнее концентрировать внимание на работе в течение дня, потому что я не мог дождаться, когда же начну бегать. Джули забавляло то, как я вламываюсь в дом и стремительно облачаюсь в спортивную форму. Мы быстро обменивались несколькими короткими фразами. Перед тем как убежать, я всегда ее обнимал и чмокал в щеку, но она чувствовала, что мыслями я уже где-то далеко. Она с самого начала поддерживала мои занятия бегом, по большей части потому, что после пробежек я всегда был на подъеме. Несмотря на то что мы теперь проводили вместе меньше времени, наши встречи стали значить для нас гораздо больше, чем раньше. Пока

бегал, я успевал обдумать рабочие дела, поэтому меньше отвлекался, мыслил четко и голова была свободна от проблем.

Моя физическая форма становилась все лучше, и я пробегал одно и то же расстояние за меньшее время. Иногда я так воодушевлялся, что делал финишное ускорение на несколько сотен метров. Я по-настоящему гордился своей выносливостью, как будто достиг какой-то небывалой отметки на фитнес-шкале. Но один теплый осенний вечер развеял мои иллюзии.

Я заканчивал пробежку вдоль набережной Сан-Франциско и думал, насколько выносливее я стал с тех пор, как снова начал бегать. На последнем отрезке пути нужно было по довольно крутой тропинке подняться в гору через территорию военной базы Presidio. Свое название – Аллея любовников – тропинка получила в конце девятнадцатого века, когда военнослужащие, желая поразвлечься в одном из пригородов Сан-Франциско, уходили с базы по этой крутой тропинке и, если им везло, встречали подружку, которая составляла им компанию в обратной прогулке.

Я не напрягаясь, но довольно быстро бежал вверх по Аллее любовников, гордясь своей выносливостью и скоростью, когда двое парней в военной форме и с рюкзаками внезапно пронеслись мимо меня и исчезли наверху в клубах пыли.

«Во дают!» – подумал я. Как им удалось так лихо меня обогнать? Наверное, наверху они остановятся передохнуть, и я пробегу мимо. Вероятно, они просто бегают короткие ускорения. Не может быть, чтобы они подолгу держали такую скорость, тем более с рюкзаками на спине.

Однако меньше чем через минуту эти двое уже спускались вниз. Когда они пронеслись мимо, с меня чуть не слетела бейсболка, и я немного закашлялся от пыли, которая поднималась у них из-под ног.

То, что случилось потом, совсем поразило меня. Как раз когда я собирался вбежать на гребень холма, эта парочка снова появилась за мной! Они снова обойдут меня или остановятся передохнуть наверху? Ни то ни другое: они упали на землю и начали отжиматься. И даже не сняли рюкзаки, как будто тыкали меня в них носом.

Это было уже слишком, эти парни играли совсем в другую игру. Даже не так, они жили в другой реальности. Я прошел мимо и поздоровался, но они только продолжали отжиматься.

– Эй, ребята, вы готовитесь к чему-то? – спросил я.

После долгой паузы один из них, который был слева, выдохнул: «Да».

Я не унимался.

– Судя по тому, как вы тренируетесь, парни, это должна быть какая-то довольно трудная гонка. Там нужно бежать по холмам?

– Нет, – сказал другой, – там нужно бежать в гору.

Не очень разговорчивые ребята, но я был заинтригован.

– Это какая-то гонка или военная тренировка?

– Гонка, – последовал ответ.

Мы помолчали еще некоторое время. Затем они одновременно буркнули «полста» и вскочили на ноги. Тот, что был справа, повернулся ко мне, поднял брови и сказал:

– Это гонка на сто миль[24] – Western States.

И они снова побежали вниз с холма.

Я продолжал пробежку, но заметил, что мне сложно сконцентрироваться на чем-то, кроме своей физической несостоятельности. Чувство удовлетворения и хорошее самочувствие улетучились. Вместо этого меня одолевала одна мысль: «Что же такое Western States?»

Входя в дом через полчаса, я был уже человеком с определенной целью, с определенной миссией. Пока я принимал душ и готовился к ужину, мой мозг строил секретные планы: как в рабочий день выкроить время между деловыми встречами и совещаниями и провести исследование на эту тему.

На следующий день в обеденный перерыв я пошел в библиотеку и нашел несколько статей о Western States 100-Mile Endurance Run. Это безостановочная гонка по ненаселенной пересеченной местности – по горам и каньонам калифорнийской горной системы Сьерра-Невада, где горные вершины, как башни, возвышаются до неба. Участники пытаются уложиться в двадцать четыре часа на дистанции более ста шестидесяти километров по пересеченной местности.

Невероятно. Мне казалось, что человек физически не может пробежать без остановки сто шестьдесят километров, тем более когда трасса проходит по горам. Это почти четыре марафона подряд, в три раза больше той дистанции, которая на некоторое время вывела меня из строя в мой тридцатый день рождения. Я даже представить себе не мог, что отважусь на такой подвиг.

Но затем я подумал о тех двух парнях, что пронеслись мимо меня по Аллее любовников. И где-то в глубине души зародилась идея.

The Western States 100-Mile Endurance Run – стомильная гонка на выживание, начало которой положил Кубок Тивиса – конный пробег по горной местности на ту же дистанцию. В 1974 году некий Горди Эйнсли изменил все. В течение года он неустанно тренировался вместе со своей лошадью, но, как гласит легенда,

прямо перед соревнованиями она захромала.

Горди был подавлен, но случившееся его не остановило. Он заявил, что все равно будет участвовать в этой гонке, только без лошади.

Это не просто вызвало удивление, но казалось чистой воды безумием. Однако 3 августа 1974 года Горди Эйнсли, раздевшись до пояса, занял место на старте Кубка Тивиса наряду с наездниками. Вроде бы кто-то слышал, что прямо перед началом гонки друг спросил Горди, не хочет ли он получить бутерброд с ветчиной или мешок с кормом. Еще кто-то из зрителей якобы спросил работника, обслуживающего гонки, не рассчитано ли это мероприятие исключительно на животных? На что служащий ответил: «Так он же зверь».

Удивительно, но Горди появился на финишной дорожке через двадцать три часа сорок две минуты. Он был слаб, мрачен и подавлен, едва волочил ноги, но тем не менее двигался вперед. Железная воля помогла ему преодолеть все сто шестьдесят с лишним километров и даже обогнать нескольких участников на лошадях.

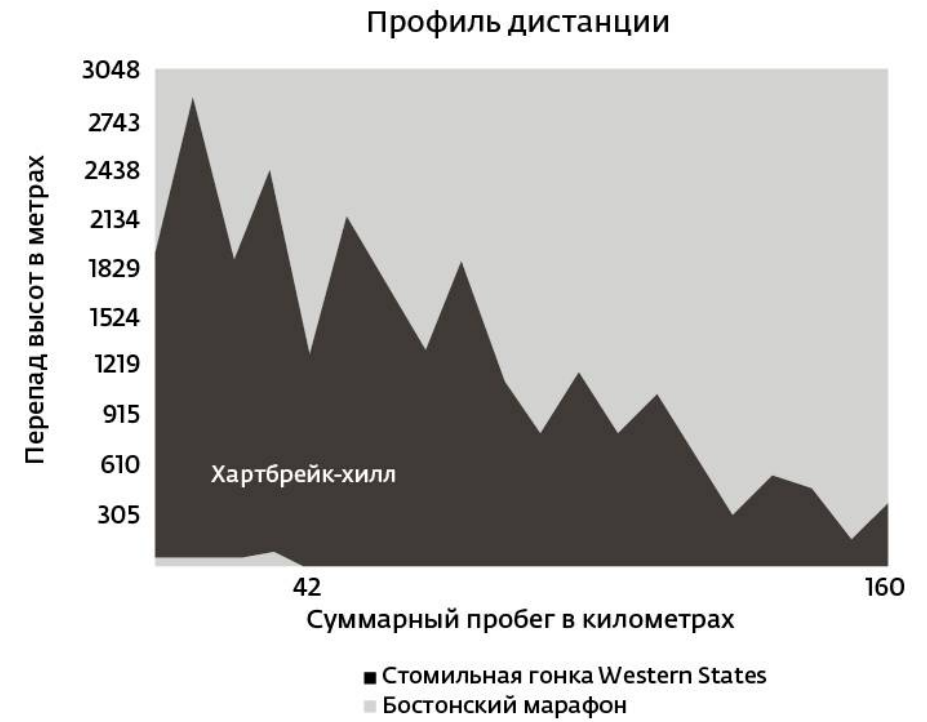
Это было невероятное достижение, которое ознаменовало начало современной эпохи гонок на выносливость по пересеченной местности.

Выносливость – относительное понятие. Кто-то считает предельным испытанием марафонскую дистанцию в сорок два с небольшим километра, когда организм от двух до пяти часов находится под непрерывной нагрузкой. При наличии на дистанции холмов сил требуется гораздо больше. Например, участники Бостонского марафона на участке, называемом Хартбрейк-хилл (Холм Разбитых Сердец), должны одолеть перепад высоты восемьдесят пять метров, то есть практически длину поставленного вертикально футбольного поля. Или почти четверть пути, если лезть на верх Эмпайр-стейт-билдинг[25]. Хартбрейк Хилл – серьезное препятствие для многих бегунов, где они не выдерживают и переходят на шаг.

Однако для атлетов экстракласса простой марафон – это детская игра. Эти люди ищут задачи на грани невозможного, за пределами человеческого понимания. То, что они делают, требует таких физических усилий, что иные не выдерживают и умирают в процессе.

Почти наверху шкалы самых сложных задач стоит стомильная гонка на выносливость. Суммарный перепад высот дистанции превышает одиннадцать с половиной километров, что примерно равно пятидесяти футбольным полям. Все равно что подняться на высоту Эмпайр-стейт-билдинг и спуститься пятнадцать раз! Это

значит, что нужно залезть на Хартбрейк-хилл и спуститься с него не раз, не два, а пятьдесят шесть. Ниже есть схема, на которой сравниваются стомильная гонка на выносливость Western States 100-Mile Endurance Run и Бостонский марафон.



Дистанция Western States проходит по узким – на одного человека – горным тропам через снежники и ледники, смертельно жаркие долины и многочисленные речные броды. Рельеф непредсказуем, а перепады высот мучительны. Участник бежит без остановки двадцать пять – тридцать часов, почти не имея возможности получить в пути воду, пищу или медицинскую помощь. Порой менее половины стартовавших успешно добираются до финиша.

Журнал Outside[26] как-то раз назвал Western States «самой тяжелой гонкой на выносливость в мире». Ваша решимость пробежать ее должна быть неукротима, вы обязаны стать человеком-машиной: отбросить подальше страхи и сомнения, отключить рациональное восприятие, потому что тело подвергнется невероятным испытаниям на выносливость.

Даже городские пробежки в пределах десяти километров отнимали у меня довольно много сил. Неужели возможно увеличить дистанцию больше чем в пятнадцать раз, да еще и бежать по горам? Я преодолел около пятидесяти километров, и

это вывело меня из строя на несколько недель, после ста шестидесяти я просто умру. Сидя за столом в строгом костюме и кожаных мокасинах, я перелистывал страницы журнала Outside с фотографиями мокрых от пота брутальных бегунов, которые не боялись трудностей и были даже немного не в своем уме. И лишь одна мысль не давала мне покоя: «Где можно записаться?»

С этого момента я начал готовиться к старту в стомильной гонке на выносливость Western States, и она стала едва ли не единственной страстью. Главное место в жизни заняли тренировки, остальное – детали. Джули, которая с детства (с шести лет, когда ей поставили брекеты в первый раз) хотела стать зубным врачом, поступила в Школу стоматологии Тихоокеанского университета в Сан-Франциско. Обучение было довольно долгим и сильно захватило Джули. Поэтому у нас в семье установилась гармония: она ночами училась, а я бегал. У нас еще не было детей, и мы полностью посвятили себя достижению собственных целей.

Как и на Бостонский марафон, на Western States принимают не всех, для отбора нужно пробежать пятьдесят миль (восемьдесят километров) и уложиться в девять часов. Я начал тренироваться, как восторженный неофит, планомерно увеличивая нагрузки и дистанцию с восьми километров четыре раза в неделю до пятнадцати километров шесть раз в неделю, невзирая ни на погоду, ни на периодическое нежелание тренироваться. Я перестал есть нездоровую еду и пить газировку, убрал из рациона все продукты с насыщенным жиром и рафинированным сахаром и стал очень внимательно изучать информацию о пищевой и энергетической ценности на пачках и вообще состав продуктов. Теперь мой обед состоял из куска лосося и свежих овощей. По-настоящему грустно мне было только без сладостей, я ужасно тосковал по конфетам и мороженому. Но в итоге я перестал скучать по сахару, потому что после того, как я исключил его из рациона, стал лучше себя чувствовать.

Через полгода жестоких тренировок я обнаружил, что могу пробежать марафонскую дистанцию в любой день. У меня хорошо получалось бегать по холмам, благо в Сан-Франциско достаточно мест для такой тренировки. Иногда я бегал марафон до завтрака по субботам, а потом еще один, на следующий день. Один из моих любимых маршрутов пролегал вверх по холму по Гайд-стрит, где я часто обгонял вагончики фуникулера под возгласы и улюлюканье пассажиров. Ноги у меня стали мощными, а тело – упругим и сухим.

Чтобы столько тренироваться, мне пришлось от чего-то

отказаться в других областях жизни. Хороший атлет может без особых тренировок пробежать десять километров или даже марафон, но, чтобы преодолеть восемьдесят километров, нужно работать в поте лица. Я стал вставать задолго до рассвета, чтобы побегать до работы. Куда бы я ни ехал, по работе или отдыхать, я всегда брал с собой кроссовки для бега. Если в течение дня появлялся перерыв, даже на сорок пять минут, я тут же выскакивал «чуток пробежаться». Затем быстро обтирался губкой в мужском туалете, облачался в деловой костюм и шел на следующую встречу.

Мне нравилось бегать, особенно через мост Золотые Ворота и по холмам округа Марин. Некоторые мои друзья считали, что я чересчур усердствую, однако я почти незаметно для себя самого становился чем-то большим, нежели просто любитель пробежаться на досуге. Я уже особо не обращал внимания на расстояния, которые раньше казались мне невозможными. Ребята из магазина Fleet Feet («Все для бега») не удаляли данные моей кредитки, потому что каждые несколько недель я приходил к ним за новой обувью.

После нескольких месяцев тренировок я почувствовал, что готов принять участие в гонке на восемьдесят километров. Квалификационные соревнования проходили по холмам и предгорьям хребта Сьерра-Невада, неподалеку от Сакраменто. Гонка начиналась в пять утра, из Сан-Франциско мне нужно было ехать пару часов, поэтому я вышел из дома в два ночи.

Ехал я просто роскошно, у меня тогда был новый седан Lexus LS 400, полученный от компании в качестве бонуса. Я не особенный фанат машин и прелестей вождения, но в тот раз это была действительно классная поездка. Что меня особенно поражало в моей машине, так это тишина внутри. Дверь закрывалась очень плотно, и салон был практически звуконепроницаемым.

Приехав к месту старта, я ужаснулся: на улице был жуткий холод – на десять градусов ниже, чем дома. Я забрался обратно в Lexus на новое кожаное сиденье с подогревом и просидел там почти до начала гонки.

В толпе на старте я случайно среди нескольких десятков участников увидел тех двоих, что обогнали меня на Аллее любовников. Когда я поздоровался с ними, один посмотрел на меня, подняв брови, а второй вообще не обратил внимания. М-да, весьма по-джентльменски. Мы столпились на небольшом пятачке у старта, и под крики и вопли гонка началась.

Сначала нас было человек сорок, потом группа быстро поредела, а через пять километров я обнаружил, что бегу один.

Трасса петляла по сельской местности, тропа была довольно ровной и ухоженной, с редкой растительностью вдоль нее. Иногда я замечал других участников впереди или позади меня, но нас разделяло довольно большое расстояние. Почти всю дистанцию я бежал один и, кроме как на медицинских пунктах на маршруте, так никого и не встретил.

Это было путешествие в неизвестность, рядом не было никого, у кого можно было бы спросить дорогу. И я поступил так, как много лет назад меня учил Беннер: я бежал сердцем. Это все, что я мог сделать.

До этого момента на пути был только один небольшой подъем, когда мы пробегали по разбитому грязному участку дороги. Однако по ходу гонки начал дуть холодный пронизывающий ветер, а тропа становилась все менее аккуратной. Но все это мне даже нравилось.

Несмотря на то что я бежал один, я не чувствовал одиночества, потому что разум втянулся в работу.

Я легко мог два дня подряд бегать по марафону, но преодолеть без остановки расстояние, равное двум таким дистанциям, оказалось куда сложнее, чем я мог себе представить. Первая часть гонки прошла довольно ровно, несмотря на сильный ветер и холод, характерный для гор.

Однако во второй половине обстоятельства изменились. Тело страдало от нагрузок намного сильнее, чем я предполагал, да и тропа становилась все более неровной. Теперь я бежал, все время наступая на корни деревьев и попадая в ледяные грязные лужи. Где-то на шестьдесят втором километре заболели все мышцы до единой: ныли предплечья и пальцы рук, болели плечи и, конечно же, ноги – они просто горели.

В начале гонки я забросил в себя на ходу бутерброды с арахисовым маслом, сыр и крекеры. Сейчас аппетита не было, но я заставил себя съесть немного дыни, чтобы пополнить запас энергии. Боль странным образом подавляет голод; когда тебе больше всего нужны калории, еда вообще не пробуждает аппетит.

Сначала гонка вполне укладывалась в пределы физических возможностей, но боль была постоянным и преобладающим ощущением. Однако на семидесятом километре, когда рассудок начал отключаться, боль изменила характер: она стала волнообразной – то приходила, как вспышка, то уходила. А между приступами наступало блаженство, близкое к эйфории.

Я никак не мог контролировать эти волны что болевых, что эйфорических ощущений, не знал, как сместить баланс от боли к удовольствию. Я старался задерживать дыхание до тех пор, пока не начинал синеть, сильно напрягал мышцы предплечий, надеясь

таким образом перетянуть на них боль с ног, бежал, заложив руки за голову, – ничего не помогало. Тело двигалось на автопилоте, и я просто был с ним за компанию.

Несмотря на то что я практически ушел в астрал, на грани восторга и муки я продолжал двигаться дальше. Последние три километра дались совсем тяжко, это больше походило на выживание, чем на бег. Я уже не мог нормально поднимать ноги и шаг за шагом волочил их, едва отрывая от земли. Через восемь часов и двадцать семь минут я, шатаясь, пересек линию финиша. Восемьдесят километров закончились. Назвать это победой было бы слишком, но тем не менее это был момент славы – я только что прошел отбор на Western States!

Мои ноги тряслись, и я поковылял в палатку для участников на финише, где мне дали ленточку, несколько человек пожали мне руку и кто-то похлопал по спине. И затем я мучительно похромал к машине. Плюхнувшись на кожаное сиденье, я заметил, что ноги странным образом похолодели. Что-то было не так. И тут внезапно четырехглавые и икроножные мышцы на обеих ногах ужасно свело судорогой. Корпус резко качнуло влево, а потом не менее резко вправо. Ноги же были, как гвоздями, прибиты к полу и совсем не гнулись. Все десять пальцев онемели и застыли, с силой зацепившись за подошвы кроссовок. Икры были твердыми, как бейсбольный мяч, а бедра одеревенели. Это было нестерпимо, меня колотило от боли, которая наполнила каждую клетку организма.

Пот стекал по лицу, и я заорал во все горло. Боковым зрением я видел, как люди ходили туда-сюда мимо моей машины, совершенно не замечая, что происходит внутри. Очевидно, если двери настолько плотно закрывались, что не пропускали звук снаружи внутрь, то точно так же они сдерживали его и в обратном направлении. Кричать – это было единственное доступное мне действие, я был обездвижен и не мог сделать ничего, только разевать рот. Я кричал все громче и громче, но снаружи не было никого, кто мог бы заметить меня и понять, что меня вот-вот разорвет на куски.

И тут мой крик прервала отрыжка. Это было странно, но за первым приступом последовали еще. Содержимое желудка стало подниматься к горлу. Внезапно рот открылся сам по себе, и меня начало рвать. Я старался наклонить голову ниже к полу, но я совсем не мог управлять происходящим. Наверное, я выглядел как Годзилла, извергающий из пасти огонь.

Это продолжалось секунд тридцать, внутри меня не осталось ничего, приборная панель и руль были покрыты мерзкой слизью. Мышечный спазм не прошел, и я мог шевелить лишь глазными

яблоками. Тело по ощущениям напоминало хрупкое стекло. Так, и что теперь?

Вероятно, если бы мне удалось заставить себя сменить положение, то и окоченение прошло бы. Дернув несколько раз левой рукой, я смог убрать ее с подлокотника. Рука, как будто сделанная из мягкой резины, упала вниз, и безжизненная кисть хлопнула по бархатному покрытию. Я медленно переместил пальцы на кнопки регулировки сиденья. От нажатия первой сиденье сдвинулось вперед, и, поскольку ноги у меня были вытянуты, я еще сильнее уперся ими в пол. Болевой удар от этого тряхнул тело, как электрошок. Неудача. Я быстро перенес палец на соседнюю кнопку и нажал на нее – подголовник опустился, и мне казалось, что он сейчас расплющит мой череп, как дыню. К тому моменту, когда мне удалось восстановить контроль, голова была зажата подголовником и спинкой сиденья, и мне казалось, что я вот-вот упаду в обморок. Полный провал.

От нажатия третьей кнопки верхняя половина тела начала откидываться назад. Я услышал треск и скрип, которые отдавались в теле, когда я пытался принять начальное положение. Как только я вытянулся горизонтально, боль начала стихать. Когда сиденье полностью откинулось назад, я убрал палец с панели управления и остался лежать без движения.

Теперь, когда агония немного утихла, я смог оценить ситуацию. С руля стекали частично переваренные кусочки дыни. Я чувствовал, что ноги стали мокрыми, но, поскольку вся нижняя часть тела полностью онемела, мне трудно было сказать, что именно происходило там, внизу. Я знал, что теперь должен вылезти из машины. Я поднял руку и дернул ручку двери. Поначалу усилия были тщетны, но, дернув посильнее, я смог открыть замок, и дверь распахнулась.

Верхняя часть тела вывалилась из машины, но руки слишком ослабли, чтобы я мог подставить их при падении, поэтому я рухнул вперед лицом прямо в грязь. Я лежал, распластавшись на земле верхней частью тела, ноги были все еще в машине. Уткнувшись в грязь, я наблюдал, как с каждым выдохом из ноздрей вылетают небольшие комочки пыли. И хотя, когда я там лежал, вид у меня наверняка был довольно жалкий, я мог бы с тем же успехом стоять на подиуме с медалью на шее. После нескольких месяцев тренировок и подготовки, которым я полностью себя посвящал, я достиг цели, миссия была выполнена. Я гордился собой.

В конце концов мне удалось вывалиться из машины. Лицо покрывал слой пыли, одежда была жутко грязной, но я ужасно гордился собой. Я боялся давить на педали, так как ноги могли

опять окаменеть. Поэтому домой я ехал со включенным круиз-контролем.

Моя машина никогда не была в таком состоянии, но теперь я стал больше ценить свой Lexus, можно сказать, он прошел боевое крещение. У нас бывали времена и похуже, но та история сблизила нас. Когда начальник поинтересовался, почему внутри такой запах, я сказал, что у меня там сгнили фрукты… что, в общем, было недалеко от истины.

Джули была в восторге, когда узнала, что я прошел отбор на стомильную гонку, хотя сначала я не стал ей рассказывать, что произошло в машине после финиша. Она спросила, трудно ли было бежать восемьдесят километров без остановки, и я ответил, что это было самое трудное, что мне приходилось делать до сих пор. Именно поэтому мне и понравилось.

Когда мои родители узнали, что я хочу попытаться пробежать стомильник, они сильно удивились.

– Ты способен на такое? – спросила мама.

– Я не уверен, поэтому хочу попытаться, – сказал я ей.

Они задали мне множество вопросов, и мы долго говорили про бег и про жизнь. За долгие годы это был наш самый оживленный разговор. Мне казалось, что моя новая любовь пробудила какую-то тень надежды. В нашем будущем появилось что-то, чего мы ждали, вероятно, что-то величественное и грандиозное. Попытка пробежать сто шестьдесят километров – это серьезная заявка, и, преследуя эту мечту, я далеко ушел от обычных амбиций. Мои родители видели, как я загорелся этой идеей, и я чувствовал их готовность поддержать меня. Начало было положено.

Глава 6. За гранью нормального

Я выбрал дорогу, что вправо вела
И, повернув, пропадала в чащобе[27].

Роберт Фрост[28]

Область залива Сан-Франциско

1993–1994

Тот, кто говорит, что бег – развлечение, просто неправильно использует это слово. Бег может приносить удовольствие. Бег может вернуть вас к жизни. Но если говорить об изначальном значении слова «развлечение», то оно не про бег.

После того как я прошел отбор на гонку Western States, я стал бегать при любой возможности. Чаще всего рано утром или поздно вечером, иногда мне удавалось урвать время в обеденный перерыв. Но, как и большинству бегунов, мне нужно было плотно вплести это занятие в напряженный рабочий график, и потому лишь с большой натяжкой его можно было назвать развлечением.

Есть еще слово «забава», оно точнее передает смысл. Являться на деловые встречи утром в понедельник после пятичасовой пробежки – *забавно.* Быстренько пробежать двенадцать километров в обеденный перерыв, а потом переодеваться на заднем сиденье машины – *забавно.* Бежать через такие города, как Бентонвилл в Арканзасе или Лаббок в Техасе, *забавно* весьма (и я рад, что ушел оттуда живым, несмотря на все те странные взгляды, которые на меня бросали люди из грузовиков, полных оружия).

Моя жизнь напоминала мне жизнь шизофреника: с одной стороны, спортсмен, отщепенец даже в кругах атлетов, с другой – верный подданный своей корпорации. Но я был готов делать все, что от меня требовалось, и целый год скрывал свое пристрастие от коллег, ставя под удар собственное душевное равновесие. Бег был моей страстью. Работа позволяла снимать жилье и оплачивать обучение Джули в школе стоматологов. Я никоим образом не мог принести в жертву бегу свою репутацию добросовестного сотрудника и принижал роль любимого дела в жизни из-за боязни осуждения коллегами: они могли посчитать,

что столь интенсивное занятие чем бы то ни было, даже во внерабочее время, снижает мою эффективность как сотрудника. В общем, чудак на корпоративной службе.

Конечно, в глубине души мои приоритеты поменялись: я хотел пробежать Western States Endurance Run, это стало целью моей жизни, не менее значимой, чем все остальные. Никогда ранее я не был настолько охвачен каким-либо увлечением, никогда ничто меня так не занимало и не затягивало. С еще большим рвением я продолжил тренировки, проводя тонкую грань между безумием и обязанностями. Я никогда не признавался ни себе, ни другим, сколько времени и усилий требовала от меня моя единственная мечта.

Рабочий график не позволял объединяться с другими спортсменами, и я тренировался преимущественно в одиночку, но на самом деле это доставляло удовольствие. Несмотря на то что я не особенно распространялся о своем увлечении, среди близких друзей и коллег, которые были в курсе моих дел, я постепенно заработал репутацию «отморозка». Трудно было совсем скрывать такое увлечение, и многие приятели начали считать, что я слетел с катушек. Мои интересы изменились, и круг друзей стал потихоньку меняться. Я начал общаться с другими ультраспортсменами, например с Питом Эфенсом, который с большим пониманием относился ко мне и очень вдохновлял на то, чтобы я полностью посвятил себя своей мечте.

Невероятно, но Пит поднимался на Эверест семь раз, ни один другой западный альпинист еще не отважился на такой подвиг, и он готовился к очередной экспедиции[29]. Выносливый как бык, Пит был одним из самых скромных и неприметных людей из тех, что я встречал. Несколько лет, прожитых на грани жизни и смерти, подарили ему мудрость шамана.

Из разговоров с Питом мне становилось ясно, что участие в гонке Western States Endurance Run значит только одно: не сдаваться. Это исследование собственных возможностей, и не важно, сколько уйдет времени на тренировки, главное – подготовиться и пройти маршрут. Не сойти с гонки, невзирая на то, насколько будет тяжело, невзирая на то, насколько обстоятельства будут против вас, – это уже значит стать чемпионом. Для того чтобы сделать это, чтобы пересечь финишную черту, нужно иметь достаточно мужества, выносливости и настойчивости.

Единственное, что мы никогда не обсуждали с Питом, это вопрос «зачем?». Зачем он стремился взойти на самую высокую вершину? Что на самом деле происходило у него в голове?

Кстати говоря, а что же происходило в моей?

Что до меня, я точно знал, что бег на длинные дистанции был своего рода освобождением: на определенном уровне мне нужно было дать выход своей безграничной энергии. В среднем, чтобы помочь больному, страдающему навязчивым неврозом, нужно семь лет. Среднестатистический бегун за это время пробежит семнадцать тысяч пятьсот семьдесят километров. Я никогда не проходил обследований, и никто точно не знает, было ли мое увлечение клиническим отклонением. Одним нравятся удобные кабинеты психотерапевтов, другие идут в ближайший паб и топят свои проблемы в кружке пива. А я в качестве терапии выбрал бег – лучший источник сил, возвращающий меня к жизни. Я не могу вспомнить ни одного раза, когда после пробежки чувствовал себя хуже, чем до. Какой наркотик может с этим сравниться? Как сказала Лили Томлин[30], «спорт – для тех, кто не может пить и употреблять наркотики».

Кроме того, я осознал, что простота занятий бегом давала довольно много свободы. У современного человека есть практически все, о чем можно мечтать, но очень часто мы все равно не чувствуем удовлетворения. Вещи не приносят счастья. Один из самых прекрасных моментов жизни – мой бег по дороге, – несомненно, значил несколько больше, чем кроссовки и шорты, надетые на меня. Бегуну нужно совсем немного. Генри Торо[31] однажды сказал, что богатство человека исчисляется тем, чего он может добиться без него. Возможно, если ты способен удовлетвориться малым, то получишь больше.

Но это уже больше, чем просто о беге. Все гораздо глубже, это более непонятные и рационально необъяснимые вещи, которые не так просто выразить словами.

Когда ты подбираешься ко всему этому вплотную, очень сложно ответить на вопрос «зачем?». Почему люди пьют? Играют? Влюбляются? Я не занимаюсь психоанализом, поэтому не знаю, как ответить. Я не знаю, почему выбрал именно бег, почему я чувствую, что это мое. Очень многие недовольны жизнью, но далеко не все они приходят к выводу, что бег в течение суток без остановки решит их проблему.

Ясно, что бегал я не ради славы. Обычные люди не знают, что такое Western States Endurance Run. В отличие от городских марафонов и гонки на десять километров у этого соревнования нет фанатов, ликующих по обе стороны дороги, нет рекламных щитов вдоль всего пути. Во время гонки Western States большую часть времени я бежал по горам, далеко от фанфар и шумихи обычных соревнований.

Почему я так стремился выйти за общепринятые пределы физической выносливости и достичь непонятной цели, которая

для многих просто лишена смысла? Я сам до конца не уверен, что знаю ответ. И причина не в том, что атлеты-экстремалы очень далеки от процесса самокопания, как раз большинство из тех, кого я знаю, склонны к рефлексии. Мне трудно лишь ответить на вопрос «зачем?», поскольку задействованные механизмы очень сложны.

Гораздо чаще человек, который спрашивал меня «зачем?», хотел услышать краткий невразумительный стандартный ответ, которого было бы достаточно для объяснения этого явления. Что-нибудь вроде: «Я бегаю, потому что, когда я был маленьким, отец часто гонялся за мной с ремнем, тогда я выбегал из дома и удирал от него по улице».

Для таких людей у меня был заготовлен такой ответ: «Мне нравится бегать». На самом же деле я должен был сказать: «Идите и пробегите пятидесятимильник, и вы найдете *свой* ответ».

Потому что я все еще был в поисках *своего*.

Глава 7. По горам, по долам

Приключение имеет смысл само по себе.

Амелия Эрхарт[32]

Озеро Тахо

Лето 1994 года

Чем ближе был старт Western States Endurance Run, тем больший беспорядок творился в моей голове. Достаточно ли напряженно я тренируюсь? Может, мне нужно больше бегать по холмам? Проклятие, я забыл подписать отчет о расходах! Что это за странное ощущение в четырехглавой мышце? Подождет ли смета до завтра?

Но перед самой гонкой посторонние проблемы начали тускнеть, внешняя суматоха, спешка и шум постепенно приглушались, наступала ясность: на первый план выходила одна-единственная цель. Такое очень редко бывает в нашей жизни, альпинисты, чьи рассказы я читал, испытывают такие же чувства. Вот они готовят экспедицию, волнуются, разные проблемы разрывают их на части. Но как только участники подходят к подножию горы, из хаоса вырисовывается ясная и четкая цель: покорить вершину.

Кто-то доходил до вершины, кто-то – нет. Проще некуда.

В реальной жизни наши цели обычно многозначны и туманны и почти всегда не имеют четко очерченных границ. Очень редко люди точно понимают, что именно им нужно для достижения успеха. Часто мы думаем, что движемся в правильном направлении, но потом узнаем, что правила поменялись.

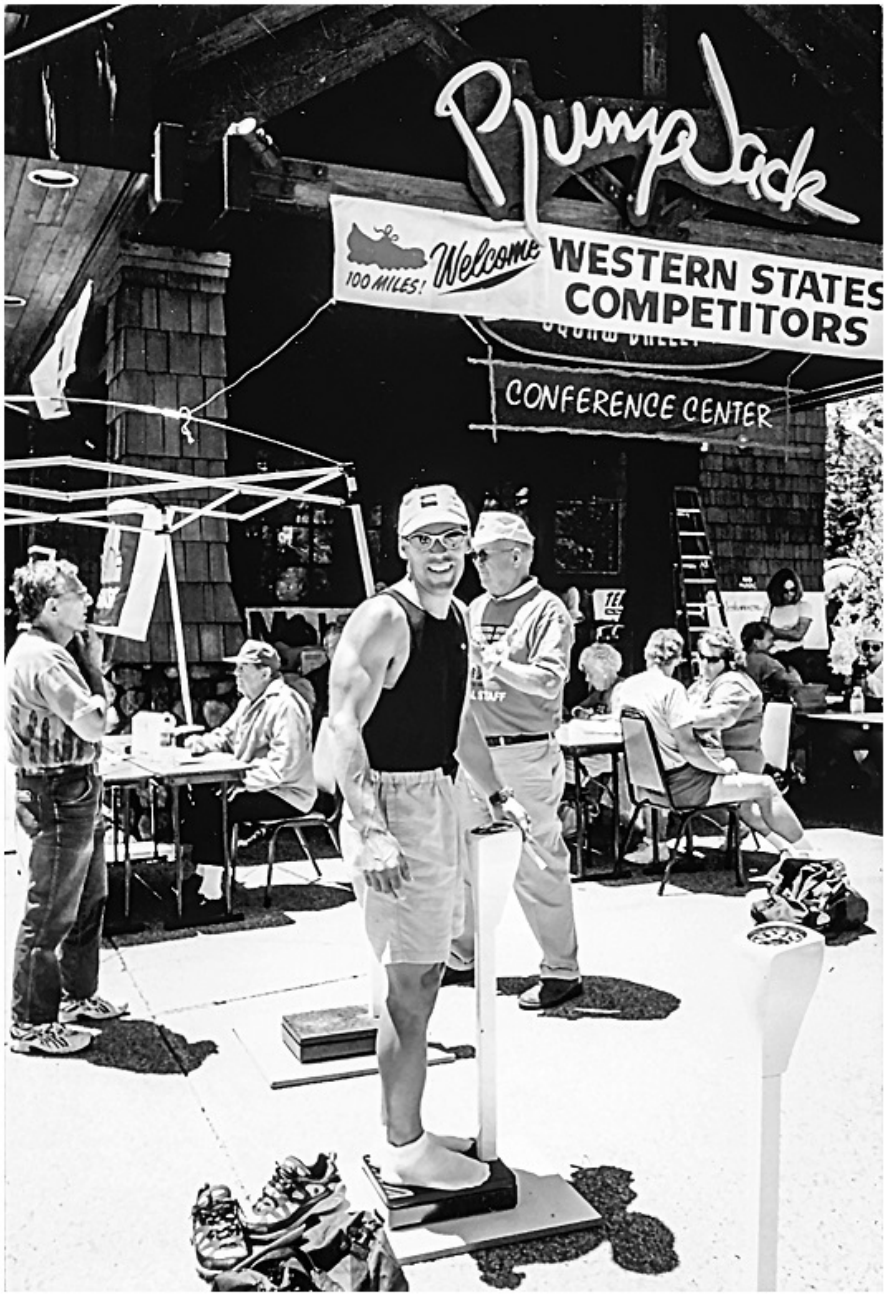
Как бы ни пугала меня перспектива бежать без остановки двадцать, а то и тридцать часов, по крайней мере я точно знал, что от меня требуется. Сначала будет линия старта, а после – линия финиша, между ними – сто шестьдесят километров. Все, что мне нужно сделать, – пробежать это расстояние. Никакой неопределенности. Альбер Камю однажды сказал: «В своих играх мы как дома, потому что это единственное место, где мы точно знаем, что должны делать».

Несмотря на то что задача казалась мне невероятно сложной,

правила участия были предельно ясны. Не было никакого двойного смысла или неоднозначных посылов. Все просто: беги и не останавливайся. Если ты пробежишь весь путь, ты победил. Если нет – проиграл.

Эта мысль крутилась у меня в голове, пока ассистент врача проверял у меня пульс во время обязательного для всех участников медицинского обследования за день до гонки. Вес и остальные основные характеристики состояния организма распечатывали на медицинском браслете и надевали на запястье всем бегунам. Браслет нельзя было снимать до финиша, или пока изнемогший участник не сойдет с дистанции сам или его не вынесут работники медицинской спасательной службы.

Обследование проводили на лыжной базе в Скво-Вэлли[33]. Все вокруг гудело от переполняющей энергии, участники и персонал сновали туда-сюда, стараясь успеть сделать последние предстартовые приготовления. В Скво-Вэлли проводили зимние Олимпийские игры 1960 года, на входе горел олимпийский факел, а само это место до сих пор окружала аура величия. Там все было больше, чем в жизни: огромные деревья, громадные горы, олимпийские кольца высотой в два этажа, пламя факела, пылающее костром. Вокруг, куда ни глянь, возвышался горный хребет.



Медицинское обследование перед гонкой Western States

Зона медосмотра – отличная точка обзора: когда стоишь в ней, то бо́льшую часть линии горизонта определяют высоченные гранитные пики. На востоке это КТ-22 высотой два с половиной километра, прямо перед вами – Скво Пик, немногим больше двух тысяч семисот метров, чуть к западу – перевал Эмигрантов, две

тысячи шестьсот пятьдесят метров. Западной линией горизонта командует Гранитный Вождь, две тысячи семьсот пятьдесят восемь метров. Мне видно, как вагончик канатной дороги круто поднимается по натянутому тросу в направлении упирающегося в небо заснеженного ледника.

– Вот туда-то мы и пойдем, – раздался голос у меня за спиной.

Я повернулся и увидел мускулистого мужчину лет пятидесяти. На нем были очки-авиаторы, и он смотрел вверх, на гору.

– Что, простите? – переспросил я.

– Вот туда мы завтра пойдем, – сказал он с улыбкой.

Я увидел у него на запястье медицинский браслет.

– Вы имеете в виду, что мы побежим до верха канатной дороги? – спросил я.

– Ха-ха-чепуха, прямо вверх посередине, – радостно сказал он, – лобовая атака. Мы начинаем здесь, на базе, и бежим вверх через кишку этой долины, а затем траверсируем вон ту гряду, – пояснил он, показывая на горный хребет, очерчивающий линию горизонта на западе. – А потом мы пересекаем вершину и спускаемся вниз с той стороны.

Мне показалось, что это очень жесткое начало для гонки в сто миль. Да просто пробежать шесть с половиной километров от подножия горы до вершины – это уже кажется бесчеловечным. Один из участков маршрута этого восхождения шел почти вертикально вверх, к этому надо добавить тяжелое влияние высоты на организм, ведь вершина поднималась на две тысячи семьсот сорок три метра. Придется бежать в разреженном воздухе по мерзопакостной смеси из сыпухи, подтаявшего снега и густой грязи.

– Меня зовут Рок, – мужчина протянул мне руку, – по крайней мере друзья зовут меня так.

Я представился.

– Это твой первый стомильник, сынок? – спросил Рок.

Я смущенно кивнул и спросил:

– А почему ты так решил?

– Это просто.

Он поднял майку и показал блестящую серебристую пряжку ремня. Она была украшена орнаментом, в центре красовалась выпуклая золотая пума, а рядом – надпись: «Сто миль, один день». Как и все остальное, пряжка была огромной.

– На тебе нет такой штуки, – продолжал Рок, – но выглядишь ты чертовски круто, поэтому я решил, что если бы ты уже участвовал, то у тебя тоже была бы такая.

Неплохой комплимент. Традиция дарить серебряную пряжку для ремня сохранилась еще с тех времен, когда гонка была рядовым событием в мире скачек. Сейчас, чтобы получить ее, нужно не просто пробежать всю гонку, но и уложиться в двадцать четыре часа. Вполне возможно, что это была самая желанная награда за бег на выносливость во всем мире, и получит ее лишь небольшая часть из тех, кто стартует завтра.

Еще двое спортсменов неспешным шагом подошли к нам и остановились перед Роком как вкопанные.

– Сэр! – отрывисто сказали они.

Рок медленно повернулся к ним.

– Привет, мальчики, – сказал он, широко улыбнувшись.

Они резко кивнули ему, а затем повернулись и пошли дальше.

Это были те парни, которые пробежали мимо меня на Аллее любовников, и совершенно случайно от них я узнал про это соревнование. Мы *встречались* наверху, на Аллее любовников, мы обменялись приветствиями на отборочной гонке на пятьдесят миль (ну, по крайней мере я с ними поздоровался), и тут они снова меня не замечают. Мне начало казаться, что я обижен на этих парней. И, должно быть, это отразилось у меня на лице.

– Не обращай на них внимания, – сказал Рок, – у них такая работа.

– И что это за работа? – спросил я.

– Ну… – Рок немного колебался, – скажем так: они военные.

– И им нельзя представиться?

– Ну… – Рок опять замешкался, – скажем, они в *особого* рода войсках. И им нельзя представиться. На самом деле *можно*, но тогда они просто назвали бы тебе вымышленные имена, какая разница?

– То есть ты хочешь мне сказать, что им даже нельзя признать, что я тут стою? – усмехнулся я. – Как они собираются с кем-то подружиться с таким поведением?

Рок ухмыльнулся.

– У них уже есть столько друзей, сколько им нужно. Они вдвоем. Все остальные считаются потенциальными врагами.

– Это утешает.

– Не принимай это на свой счет. Их так учат думать.

Рок крепко взял меня за плечо.

– Слушай, сосредоточься на поставленной задаче. Пусть все остальные тебя не отвлекают. Ты соревнуешься не с ними, а только с собой. Я хочу увидеть тебя на финише с серебряной пряжкой в руке.

– Да, сэр! – отрывисто произнес я.

Рок улыбнулся.

Мои родители специально ехали девять часов из Южной Калифорнии, чтобы в качестве волонтеров помочь организаторам гонок. Забег Western States Endurance Run стал нашим общим приключением на троих. К сожалению, Джули с нами не было, потому что экзамены в школе стоматологов выпали на те же самые выходные. Эти тесты были последним испытанием перед получением права работать зубным врачом. Но Джули очень поддерживала меня перед моим испытанием, и я тоже сделал все, чтобы поддержать ее мечту стать стоматологом. Но в данном случае у нас, к сожалению, не было выбора, и она выполняла свою задачу, а я свою.

Я встретился с родителями в вестибюле гостиницы в Скво Крик – красивейшем курортном месте у подножия гор. Уже десять лет после смерти моей сестры наши семейные встречи проходили несколько натянуто: у каждого было много мыслей и чувств, о которых он предпочитал не говорить. Но сейчас – в огромном фойе окруженной горами гостиницы – мы были в восторге от всего этого великолепия и чувствовали себя непринужденно. Нам казалось, что природа совершенно не сочетается с тем приключением, что предстоит мне завтрашним утром.

До этой встречи родители не совсем представляли себе, насколько я одержим своим вновь обретенным увлечением. Мы проводили вместе гораздо меньше времени, чем хотелось бы. В редких телефонных разговорах я рассказывал им, что начал бегать, иногда упоминал об этом в письмах. Но сейчас, когда они увидели меня собранного, в отличной форме, то и дело потягивающего воду из бутылки, они не могли не заместить, насколько я изменился.

– Ты отлично выглядишь! – сказал отец с восторгом.

Мама улыбнулась:

– Я так волнуюсь.

В гостинице проходило какое-то официальное мероприятие, в фойе было полно женщин в элегантных платьях и мужчин в смокингах. Судя по тому, что все собравшиеся были людьми в возрасте, они провожали на пенсию какого-то государственного деятеля или высокопоставленное лицо. На мой вкус, все выглядело немного фальшиво, но посмотреть со стороны было забавно. Вдруг снаружи раздался оглушительный рев. Одна дама вскрикнула и уронила бокал с мартини. В толпе началась паника, люди забегали туда-сюда и не знали, то ли им стоять на месте, то ли спасаться бегством. Я выглянул на улицу и увидел припаркованный напротив гостиницы Humvee[34] – зеленый

военный джип совершенно громадных размеров. Он был весь заляпан грязью, ревел как танк, а под колесами у него легко могли поместиться два или три Jaguar, что стояли рядом.

Водитель распахнул дверь и выпрыгнул из машины на парковку. Его ноги напоминали корявые стволы деревьев, а одет он был в кожаную летную куртку и… шорты для бега. Мужчина открыл пассажирскую дверь и взял с переднего сиденья портфель из крокодиловой кожи. Затем он дотянулся до заднего сиденья и вытащил большую винтовку. Да-да, реально *большую* винтовку. Водитель повесил ее на плечо и, оставив двигатель включенным, зашагал к стойке бронирования с таким видом, как будто все так и должно быть. Облокотившись о стойку, он начал болтать с молодой девушкой на стойке администратора. Та сказала ему что-то такое, от чего он запрокинул голову и расхохотался, хотя смех едва было слышен сквозь рев двигателя его машины. Девушка выдала ключи, и он не спеша, с винтовкой на плече, пошел через шикарный вестибюль.

Позже один из парковщиков отогнал машину.

– Это был чертовски классный выход, – сказал отец.

– Интересно, что он сделает на бис, – ответил я.

Потом мы приятно сидели и ужинали в патио. Ночь была теплая и тихая, и не факт, что это было хорошо: завтра от погоды будет зависеть очень многое, особенно когда в середине пути мне придется бежать по глубоким каньонам, где днем легко может перевалить за сорок градусов. На пути находится несколько медицинских и контрольных пунктов, но в большинстве из них будут только несколько волонтеров, которые немного подбодрят вас и дадут воды. Большинство участников несут воду и еду с собой. Это лишний вес, но он необходим, чтобы не обессилеть от голода и обезвоживания. В тот вечер, сидя в патио, я с хрустом разгрызал кусочки льда и предвкушал наслаждение от того небольшого запаса, которым мне придется подкрепляться на следующий день.

Ночью я долго не мог уснуть, ворочался с боку на бок и совсем проснулся к трем часам утра, когда прозвонил будильник. Через некоторое время встали родители и в полусонном состоянии помогали мне собираться, сверяясь со списком.

- Налить воду в бутылки
- Намазаться кремом от солнца
- Заклеить соски пластырем (чтобы не натереть)
- Посыпать ноги детской присыпкой (от мозолей)
- Выпить восемь стаканов воды (от обезвоживания)
- Принять 1000 мг витамина С (нет никаких конкретных

причин, но это считается полезным)

- Нанести смазку на уязвимые места
- Подготовить поясную сумку с едой и другими запасами

После этого родители пошли в ванную, для того, как я предполагал, чтобы окончательно проснуться, но я ошибался. Внезапно и громко, так, что затряслись стены, загремела музыка – главная тема из фильма «Грек Зорба»[35]. Появились родители, одетые в импровизированные тоги из полотенец, и начали танцевать греческий танец – они кружились по всей комнате, вокруг кровати, и радостно кричали. Я тут же к ним присоединился, и вот уже мы втроем танцевали, как дети на первой пижамной вечеринке. Закончили мы танец, провозгласив хором «опа!». Такой вот греческий вариант утренней побудки.

Когда мы прибыли на место старта, завтрак с блинами был в самом разгаре. Мне было странно поедать высокую стопку блинов в кафе, полном народу в половине четвертого утра, как будто я сидел в ближайшей к дому блинной суетливым субботним утром. Однако даже необычная обстановка не испортила мой аппетит, и я умял несколько порций. Другие участники гонки колоннами нервно ходили туда-сюда. Кофе был черный и густой, как машинное масло, превосходный.

В 4:30 утра прозвучал громкий сигнал. Я сделал последний глоток кофе, и мы вышли наружу, где все еще стояла кромешная тьма. Пронизанный запахом сосен горный воздух будто похрустывал. Рядом с местом старта участники и организаторы в последний раз перед гонкой проверяли снаряжение и просматривали программу соревнований. Вокруг толпились члены семей спортсменов, друзья и несколько журналистов. Предрассветное небо было беспорядочно изрезано лучами фонарей и автомобильных фар, похожими на миниатюрные поисковые прожекторы. Я отметился у представителя организаторов, и он просто сказал: «Удачи».

Над стартом висела перетяжка со строчкой из тибетской молитвы, и поперек грязной дорожки была натянута белая ленточка. Я смотрел вверх на пики гранитных гор, проступающих в светлеющем небе, и думал о Пэри. Как она была бы счастлива, если бы знала, что я шел за мечтой и занимался любимым делом. Я обнял маму с папой и занял место в толпе участников.

Треск громкоговорителя нарушил мои мысли: *«Десять минут до начала гонки!»* Беспокойная толпа, поглощенная своими мыслями, засуетилась, все забегали вокруг и засуетились, как муравьи. Участники прыгали, крутились, беспорядочно трясли

руками. Рядом со мной парень начал боксировать, направляя удары в сторону гор.

Из темноты появился мужчина в спортивных шортах и кожаной куртке с *большой* винтовкой на плече: это был водитель военного Humvee. Он шел к старту неспешно, но решительно. Было понятно, что сейчас состоится выход на бис.

Он запрыгнул на большой камень рядом с линией старта и повернулся к толпе, все внимательно смотрели на него. В спокойном утреннем воздухе его голос звучал как колокол.

– Прежде всего, – сказал он, – я хочу поздравить каждого из вас, вы мужественные люди, потому что стоите здесь перед стартом невероятного события. То, что вы здесь, что дошли до этой отметки, говорит о ваших стремлениях, о том, что вы одержимы. Вы уже сделали многое. Это само по себе уже огромное достижение. Многие из вас не добегут до финиша. Но я восхищаюсь вашей решимостью и желанием бороться. Даже если вы не закончите гонку, вы уйдете домой победителями, потому что у вас было мужество попытаться. Тот, кто ее закончит, станет другим человеком, как только пересечет линию финиша. Это событие изменит вас навсегда. За один день вы узнаете о себе больше, чем за всю жизнь.

Мое тело было в первоклассной форме, но из его слов было очевидно, что речь идет о чем-то большем, чем о физической нагрузке.

«Пять минут до старта!» – раздалось из громкоговорителя.

Человек с винтовкой развернул лист бумаги и начал читать: «Кузен, коль суждено погибнуть нам, – довольно потерь для родины; а будем живы, чем меньше нас, тем больше будет славы»[36].

В утреннем воздухе клубился пар, и казалось, что небо грохочет.

«Да будет воля божья! Не желай и одного еще бойца нам в помощь. Клянусь Юпитером, не алчен я! ‹…› Но если грех великий – жаждать славы, я самый грешный из людей на свете. ‹…› С ним сохранится память и о нас – о нас, о горсточке счастливцев, братьев. Тот, кто сегодня кровь со мной прольет, мне станет братом…»

Это был отрывок из пьесы Уильяма Шекспира «Генрих V» – боевая речь, которую Генрих произносит для своего утомленного войска перед битвой при Азенкуре.

«Минута до старта», – протрубил громкоговоритель.

Человек с винтовкой продолжал: «Кто невредим домой вернется, тот воспрянет духом, станет выше ростом. ‹…› Хоть старики забывчивы, но этот не позабудет подвиги свои в тот день;

и будут наши имена на языке его средь слов привычных. ‹…› Старик о них расскажет повесть сыну, ‹…› и этот день забыт не будет отныне до скончания веков…»

«Десять секунд до старта, – прогремел громкоговоритель, – *девять, восемь, семь…»*

Человек с винтовкой направил дуло к небу.

«… шесть, пять, четыре…»

Он нажал на курок, и выстрел прогремел ровно с отсчетом «ноль», воздух затрясся от удара. Ленточка упала, и мне на секунду показалось, что время остановилось. Звук выстрела прокатился эхом по долине и вернулся обратно.

Последнее слово вырвалось из громкоговорителя:

– Впере-е-е-ед!!!

Приключение началось.

Глава 8. Король страданий

Все, что нас не убивает, делает нас сильнее.

Фридрих Ницше

Сьерра-Невада

5:01 утра 25 июня 1994 года

Триста семьдесят девять участников гонки гурьбой рванули вперед. Толпа ревела. При свете фотовспышек было четко видно облако пыли, которое мы поднимали на бегу. Я отчаянно пытался не наступить ни на кого в этой ватаге и уворачивался, чтобы не наступили на меня. Гонка началась.

Пока мы рвались вверх, группа быстро редела: более сильные бегуны вырывались вперед, кто послабее – отставали. Я оставался где-то посередине. Как-то на вопрос «Есть ли какие-то “фишки”, помогающие пробежать сто шестьдесят километров?» мне ответили, что для гонки Western States одной из таких «фишек» был постепенный старт. Если стартуешь слишком резко, мышцы не успевают получать кислород, нужный им для безотказной работы, в них начинает скапливаться молочная кислота, и они начинают болеть и отекать, и даже есть риск, что их на какое-то время парализует.

Поэтому первые несколько километров я не рвался вперед и экономил силы. Подъем на перевал Эмигрантов был настолько крут, что мне приходилось прикладывать невероятные усилия, но при этом двигался я все равно медленно. Высота и разреженный воздух тоже не способствовали ускорению.

Меня одолевали смешанные чувства, когда я бежал вверх по склонам, по которым до этого много раз съезжал на сноуборде зимой. Рядом с перевалом Эмигрантов как башня возвышается над всеми остальными горами пик Гранитный Вождь высотой две тысячи семьсот пятьдесят восемь метров. Для лыжников на него ведут три длинные очереди подъемника, мы пробегали вверх как раз под ними.

Километров через пять после старта я посмотрел вниз на извилистую долину, на вереницу уверенно двигающихся вверх участников, похожих на навьюченных осликов. Спортсмены

довольно широко растянулись, и большинство бежали по одному. Первые солнечные лучи освещали верхнюю часть Гранитного Вождя. Все это очень сильно напоминало первый раунд боксерского боя, где моим оппонентом была вершина высотой больше двух с половиной тысяч метров.

Вскоре бег по горам дал о себе знать: голова стала легкой и звонкой, окружающие предметы потускнели, все выглядело как во сне. Пальцы отекли, мне было трудно сжимать и разжимать кулаки. В толстой папке «Официальных правил для участников», выданной каждому, самая первая глава называется «Медицинские и другие факторы риска». Там сказано: «Большие высоты плюс физические усилия могут спровоцировать горную (высотную) болезнь разной степени тяжести, что может привести к серьезному отеку легких и мозга и даже смерти». Меня немного беспокоило последнее слово. Я предполагал и вполне осознавал возможность каких-то серьезных проблем со здоровьем, вплоть до госпитализации, но отек мозга и смерть – это как-то чересчур. Конечно, я хотел добежать до финиша, но смерть во время гонки в мои планы не входила.

Как бы то ни было, я продолжал двигаться вверх, поддерживая темп. Ближе к гребню я наткнулся на нечто, чего никак не ожидал: там лежал снег. Тропа пересекала большие снежные участки, а вершина была покрыта им целиком. Стало очень тяжело двигаться большими шагами и не пробуксовывать: земля уползала из-под ног. На пути попадались ямки – глубокие следы других бегунов, которые проваливались под собственным весом, ломая наст. Чтобы не упасть, я сбавил скорость, и несколько участников попытались меня обойти, рискуя провалиться в снег и съехать вниз, возможно, даже на очень немаленькое расстояние. Я – и без того уже деморализованный – поступил вежливо: сделал шаг в сторону и дал им пройти. Ни один из обгонявших не поблагодарил меня за этот знак уважения, они просто промчались мимо, как будто бы меня там и не было.

Я напомнил себе, что на этом этапе соревнований кто угодно может бежать быстро. Но как такая скорость будет даваться дальше по ходу гонки? Бегун на длинные дистанции должен быть рассудительным и сдержанным. Легко позволить эгоизму взять верх и выйти на предельную скорость, но эта ошибка аукнется вам через несколько километров или часов. Труднее всего на начальном этапе заставить себя бежать медленно, даже когда другие участники тебя обгоняют – я вообще терпеть не мог, когда меня кто-то обходил.

Когда я приблизился к контрольному пункту «Утес», то увидел небольшую очередь спортсменов, выстроившихся за

водой. Я пристроился в конец, положил руки на колени и наклонился вперед, тяжело дыша. В разреженном воздухе я все никак не мог восстановить дыхание.

Кто-то тронул меня за плечо. Рядом стоял волонтер из пункта первой помощи с кувшином воды.

– Наполнить бутылки? – спросил он.

– Конечно, – ответил я, даже не глянув на него.

В поясной сумке у меня были две бутылки по четыреста пятьдесят миллилитров, которые я заполнил перед стартом, но за шесть с половиной километров опустошил обе.

– Откуда вы? – спросил волонтер, когда наполнил бутылки.

– Сан-Франциско.

– О, это отличное место, – сказал он, – но тебе лучше двигаться дальше.

– Почему это? Я хочу немного полюбоваться видом, – шутливо ответил я, поскольку все еще стоял, нагнувшись вперед и уперев взгляд в землю.

– Ну, одно я знаю про Сан-Франциско наверняка, – продолжал волонтер, – это город на уровне моря. Дайте я посмотрю ваши руки.

Я вытянул вперед правую руку, и он сжал мне пальцы.

– Лучшее, что вы можете сейчас сделать, это подняться на вершину и начать спуск на меньшую высоту, – посоветовал он. – За перевалом тропа быстро пойдет вниз. Сколько вы тут ни простоите, у вас не получится восстановить дыхание. Мы слишком близко к небу.

Он был прав. Я в последний раз глубоко вдохнул и выпрямился.

– Спасибо, друг, – сказал я.

– Это моя работа, – ответил он. – А теперь двигай отсюда.

Я побежал. До вершины оставалось чуть больше километра, но, к сожалению, маршрут шел почти строго вверх. На часах 6:09 утра, учитывая скоростной график на все двадцать четыре часа, расчетное время в этой точке – 6:05 утра, так что я отлично укладывался. Но все же пока я был в самом начале очень долгого пути.

Я все еще «бежал сердцем», но и голову мне приходилось использовать, и сегодня я как никогда полагался на часы – они давали мне возможность точно соблюдать темп.

Но сейчас, даже без привязки к графику, было очевидно, что к вершине я двигаюсь медленно и тяжело. В нескольких местах я, как и все вокруг, вставал на четвереньки и буквально полз вверх по снегу. На крутом и жутко скользком склоне придержаться было не за что. Другие участники бежали в перчатках, но я не

подумал взять пару с собой, от холода пальцы на руках посинели.

Когда я наконец-то, цепляясь чуть ли не зубами, вполз на вершину, часы показывали 7:01. Итого на расстояние чуть больше километра я затратил пятьдесят две минуты. Если я дальше буду бежать с такой скоростью, то на всю дистанцию у меня уйдут четыре с половиной дня. Я нажал кнопку на часах и посмотрел температуру: четыре градуса тепла.

Тем не менее с вершины открывались бесподобные виды, куда ни глянь – дух захватывало. Это несколько компенсировало все те страдания, что я претерпел на подъеме. Я стоял на самой высшей точке окрестностей, и вокруг меня до самого горизонта в небо уходили высоченные заснеженные пики. Почти взошедшее солнце играло вдали серебристыми лучами на глади озера Тахо. Внизу цепочка бегущих людей поднималась по узкой тропе, рассекающей горный склон.

Рядом любовался видом еще один участник – суровый, будто высеченный из камня, – похоже, бывалый товарищ.

– Куда нам дальше? – поинтересовался я.

Он внимательно посмотрел вдоль линии горизонта на запад.

– Видишь вон тот пик? – показал он на гору, расположенную довольно далеко, может быть, километрах в тридцати.

– Да, вижу.

– Ну вот. Как только добежим туда, то до финиша останутся еще сто двадцать километров.

Наверное, он старался меня подбодрить, но у меня все внутри сжалось от осознания чудовищных масштабов нашего мероприятия. Мы пробежали около десяти километров, еще тридцать было до вершины, на которую он показывал, а дальше – еще сто двадцать, тогда всего получалось сто шестьдесят.

Математика была проста, но насколько же невыносимо впервые почувствовать давление этих фактов. Меня пугал даже пробег до той первой, едва заметной на горизонте вершины. Безусловно, придется бороться, чтобы отмахать даже эти тридцать километров. И оттуда «…до финиша останутся еще сто двадцать километров». Это не укладывалось в голове.

Я поблагодарил товарища за информацию и поспешил дальше. Мой подход к гонке на сто шестьдесят километров немного отличался от подхода к пробегу в десять километров: я просто переставлял ноги, сначала одну, потом другую, и так до тех пор, пока не пересеку линию финиша. Хотелось бы надеяться.

От перевала Эмигрантов до равнины Робинсон

С 4,7 по 30,2 мили (с 7,5 по 48,5 километра)

Бежать вниз по склону было приятно, намного легче, чем лезть вверх. Теперь сложнее всего было не поскользнуться на снегу. На сильно неровном западном склоне снег таял неравномерно. Маленькие кармашки проталин с угрожающе острыми зазубренными краями превращались в ловушки для ног. Траверсировать снежник с этими проталинами-ловушками можно, двигаясь только быстро и на носочках, чтобы как можно меньше соприкасаться с испещренным этими ямками склоном. Это был лучший способ, но даже с его применением у меня не получалось бежать, не спотыкаясь и не соскальзывая вниз. Я падал несколько раз и видел, как некоторые бегуны, соскользнув, проезжали по склону не меньше пяти метров.

Вторая проблема – мокрые носки – может кому-то показаться несущественной, но это не так. Другие участники, чтобы снег не попадал внутрь, надевали гамаши поверх кроссовок, а я не подумал об этом. Снег просачивался в обувь, таял и впитывался в носки.

Когда я добежал до медицинского пункта «Львиный кряж», что в 16 милях (25 километрах) от старта, от влаги кожа на ногах сопрела, появились пузыри мозолей. Иногда они так сильно болят, что участники не могут продолжать гонку. Пока я тащился это ничтожное расстояние, у меня перед глазами мелькали буквы «нф»: не финишировал. Завтра в протоколе гонки больше трети участников получат отметку «нф». Я не хотел войти в их число из-за того, что угробил ноги. Но я ничего не мог сделать до следующего пункта первой помощи, «Равнина Робинсон», поскольку это была первая точка, куда мог добраться экипаж поддержки и мои родители с запасом чистых и сухих носков.

Туда еще было бежать еще столько же. Дорога сильно петляла, на пути попадались ответвления, которые заканчивались резкими спусками или подъемами. Бо́льшая часть пути все еще проходила выше двух тысяч метров над уровнем моря, вместо снега под ногами были вода, жидкая грязь и кучи природного мусора. На дороге постоянно попадались камни, бревна, корни деревьев и комья земли, которые потоки талой воды волочили вниз. Постоянно приходилось через что-то перепрыгивать или перелезать. Мои бедные промокшие ноги с каждым шагом становились чувствительнее, а когда я на спуске поскальзывался и пальцами ног сильно упирался в носки обуви, было больнее всего.

И вот тут я добрался до первой переправы через реку. Обжигающе холодная вода поднималась выше колен, и я немного

плеснул на лицо и шею. Несмотря на то что все еще было очень рано и довольно прохладно, в общем и целом это оказалось приятно.

Время шло, и шаг за шагом я наконец-то добрался до отметки 30 миль (50 километров). Когда за поворотом я увидел медпункт «Равнина Робинсон», у меня было чувство, что я из пустыни вышел к оазису. Представьте, вы только что были на тропе посреди гор, и вдруг – раз! – за случайным поворотом перед вами удивительным образом открывается небольшой город, кишащий людьми: несколько белых палаток для отдыха, много свежей еды и холодных напитков. С точки зрения человека, который только что пробежал пятьдесят километров по дикой местности, «Равнина Робинсон» – желанное место.

Меня быстро отвели в медпункт, тут же поставили на весы и сообщили, что я потерял полкило. Правила гласили:

> *«Основные показатели состояния организма проверяются в медпунктах на всем протяжении маршрута. Наиболее важный показатель – потеря веса. Потеря трех процентов веса свидетельствует о сильном обезвоживании организма; потеря пяти процентов веса говорит о близком истощении, в этом случае требуется медицинское вмешательство. Если потеря веса участника составляет семь процентов, это основание для принудительного снятия с соревнований из-за высокого риска перегревания или переохлаждения организма, а также вероятного появления угрозы жизненно важным функциям».*

Скинув только полкило, я был в норме, но я пока пробежал меньше трети пути. Теперь важно не довести себя до обезвоживания и питаться, чтобы не достичь критических показателей по весу и не подвергать себя риску «появления угрозы жизненно важным функциям». Что бы это ни значило, звучало оно как-то нехорошо.

После взвешивания я пошел в пункт первой помощи. По дороге люди похлопывали меня по спине и подбадривали, добавляя: «Отлично выглядишь!», «Счастливого пути!» или «Так держать!» В медпункте еще нескольким участникам осматривали ноги. Я поздоровался, мне кивнули в ответ, и я сел на стул с краю очереди. Это было хлипкое раскладное кресло, ничего особенного, но мне показалось, что я сел на мягкий кожаный диван.

– Как ваши ноги? – спросил волонтер.

– Даже не знаю, – сказал я, – очень мокрые, и я чувствую, что

есть раздражение, особенно между пальцами.

Он опустился на колени.

– Давайте снимем обувь и посмотрим.

Волонтер снял с меня правую кроссовку и положил ее вверх подошвой, чтобы стекла вода. Белая вздувшаяся нога напоминала зефир, трещины и морщины шли по всей длине стопы. Полное ощущение, что нога мокла несколько часов. Между большим и указательным пальцами образовался пузырь величиной с желудь, там и болело больше всего.

В этот момент ко мне бросились родители.

– Привет, сынок, – сказал отец, – ну как ты?

Тут он увидел мою опухшую бесформенную стопу. Я поймал его обеспокоенный взгляд и ответил:

– Ничего, пока все очень даже неплохо.

Джим, так звали волонтера, продолжал внимательно осматривать стопу с разных сторон.

– Я проколю пузыри, чтобы они не мешали. Это не займет много времени, но будет немного больно.

– А как сделать, чтобы не слезла кожа? – спросил я.

– Хороший вопрос, – ответил он. – Как только я проколю пузыри, я склею оставшуюся кожу, а затем сверху наложу клейкую ленту, чтобы не натереть снова.

– Вы уверены, что это лучший вариант?

Джим кивнул:

– Поверьте мне, я делал это уже миллион раз.

Прежде чем я успел осознать, что происходит, он разорвал упаковку стерильного скальпеля и проколол мозоль на правой ноге. Тут же по стопе побежала струйка, и я почувствовал сильную боль. Я вздрогнул, сжал зубы и застонал. С верхней губы скатились несколько капель пота. Точно так же Джим проколол и второй пузырь. Закружилась голова, и меня затошнило.

И тут, к моему удивлению, он достал тюбик суперклея, стянул красный колпачок и вставил кончик тюбика мне в мозоль. Затем у него в руке оказался моток армированного скотча. Я окаменел. Он на самом деле собирался заклеить мне ногу суперклеем и скотчем, как дырку в какой-нибудь порванной надувной лодке!

Но все-таки мне было куда лучше, чем участнику, рухнувшему на соседнее кресло и сразу потерявшему сознание. Вокруг него тут же засуетились: ему держали голову и старались всячески уберечь от падения на пол. Одна из работниц медпункта, которая слушала стетоскопом этого товарища, позвала Джима:

– Доктор Уильямс, вы нужны нам здесь.

Он встал.

– Ну все, надевайте чистые носки и в путь. Было приятно познакомиться, – сказал он моим родителям, которые в состоянии транса стояли рядом, а затем обратился ко мне: – Увидимся в Оберне.

От «Равнины Робинсон» до «Чертова Пальца»

С 30,2 по 47,8 мили (с 48,5 по 77-й километр)

В 11:44 утра я официально покинул медпункт «Равнина Робинсон», планируемое время выхода, рассчитанное на двадцатичетырехчасовой график гонки, было 11:30. Хотя я уже начал сомневаться в том, что в указанное время доберусь до финиша, и теперь хотел хотя бы просто не развалиться по дороге. Я был двенадцатым, кто вышел с контрольного пункта.

После «Равнины Робинсон» тропа стала значительно шире, попадались даже длинные участки грунтовок. Чаще всего вдоль дороги росли высокие сосны, и земля была покрыта мягким и плотным слоем сосновых иголок – словно одеялом, предназначенным специально для мягкой посадки. Я заметил, что бегу не посередине, а либо по правой стороне дороги, либо по левой. Сначала я думал, что причина этому – хорошая амортизация при толчке по краям дороги, где слой иголок был толще. Потом до меня дошло, что становится все жарче, и я виляю с одного края дороги на другой, инстинктивно стараясь оставаться в тени высоких сосен.

Более умеренный рельеф позволил мне начать набирать скорость. Однако чем быстрее я бежал, тем больше потел, и к тому моменту, когда добрался до медпункта «Глубокий каньон» на отметке 35,8 мили (57,61 километра)[37], меня можно было выжимать. Я не стал там задерживаться надолго, наполнил водой бутылки, схватил горсть соленых кренделькoв – мне хотелось пробежать как можно больше, пока не началась настоящая жара.

Из «Глубокого каньона» путь был только один – вверх по склону с другой его стороны. Подъем был жестокий: жара постепенно, но беспощадно обволакивала меня, пот хлестал из каждой поры на теле, в душном стоячем воздухе было совершенно невозможно хоть чуть-чуть охладить организм.

Несколько раз по пути я замечал на земле необычные извилистые дорожки из брызг длиной от четырех до шести метров, как будто кто-то на бегу ополаскивал рот водой из бутылки и выплевывал ее. На такой жаре это было бессмысленно,

лучше было сохранить воду, а не разбрызгивать ее на дорогу. На какое-то время меня это озадачило, но потом я догнал одного участника и понял, откуда берутся эти брызги. Скажем, это был такой способ экономить время: вместо того чтобы остановиться и облегчиться, как поступал я уже раз шесть, другие спортсмены просто мочились на ходу. Выглядели они при этом ужасно нелепо, но я вынужден был признать, что со своим старомодным подходом потерял на этом уже минут пять. Я решил взять этот метод на вооружение, но обнаружил, что без сноровки это не так-то просто, а такому никто не учил нас в отряде бойскаутов. Если смотреть так, чтобы контролировать процесс, то есть риск налететь на камни, которые в изобилии валялись на дороге. Поэтому смотреть нужно под ноги, а целиться – повинуясь инстинктам. Несколько раз у меня случился «фальстарт», как боязнь выхода на сцену, но потом я набил руку, если можно так выразиться.

Я двигался дальше. Под безжалостно палящим солнцем земля нагревалась, и наступать было неприятно. В медпункте «Пыльный угол» на шестьдесят четвертом километре у меня обнаружили первые тревожные признаки небольшого обезвоживания. Когда я заговорил с волонтером, который обтирал меня мокрой губкой, моя речь была довольно бессвязной. Волонтер подвел меня к ближайшему столу, где я тут же похватал всю соленую еду, которую увидел: чипсы, крендельки и арахис. Как только желудок наполнился, состояние стало более адекватным.

Я поблагодарил его, и моя речь… Ну, скажем так, ее уже можно было оценивать как небольшую победу в тяжелой войне. Несмотря на то что меня потряхивало, когда я покидал «Пыльный угол», я был полон решимости и даже начал петь:

«Сегодня на Солнце есть маленькое черное пятнышко… Но моя судьба – быть королем страданий»[38]. Почему-то в голове крутились эти строчки.

Дорога постепенно уходила вниз по склону, но теперь на ней хотя бы можно было найти немного тени и укрыться. На горизонте плотный слой мглы окутывал долину, прижимаясь к земле, насколько можно было охватить взглядом. В самом разгаре был мягкий летний день в предгорьях Сьерры. Когда я вбежал на КП «Последний шанс» – 43,3 мили (69 километров), – то и физически, и психологически чувствовал себя неплохо. Относительно графика я отставал примерно на полчаса. После «Пыльного угла» я пробился сквозь пелену в сознании и сейчас был на более высоком уровне.

В тот момент я оказался единственным участником забега на КП «Последний шанс», и это меня удивило. Впереди меня была

по крайней мере сотня бегущих и где-то в два раза больше – позади. Но похоже, что все мы равномерно «размазались» по семидесятикилометровому отрезку пути. Я схватил еще горсть арахиса, пока волонтер наполнял бутылки водой. Это был молодой парень, думаю, не старше семнадцати, по имени Нейт. По крайней мере так было написано у него на татуировке.

– Ну, как дела? – спросил я.

– Нормально. Жарковато, – ответил он, навинчивая крышку на бутылку, – тебе лучше хорошенько запастись водой, до «Чертова Пальца» это сделать почти негде.

Чертов Палец – вершина в восьми километрах пути, на другой стороне каньона, который нужно пересечь.

– Слышно что-нибудь, как там?

– Отвратительно: ужасно жарко и ни ветерка. Хочешь намочить майку перед уходом?

Я снял майку и окунул ее в ведро с водой.

– Неплохо выглядишь, – сказал Нейт. – Некоторые, кто сюда прибегает, двигаются с трудом, думаю, они не дотянут до Оберна.

Я кивнул, будучи полностью уверенным, что довольно скоро мне станет еще хуже.

– Удачи, старик, – сказал он.

Я натянул через голову мокрую майку, с которой капала вода, и вернулся на свою долгую пыльную дорогу.

Спускаясь в каньон Дедвуд по ужасно крутому склону с выбоинами и крутыми поворотами, я чувствовал себя как на сковородке. Резкий спуск неизбежно сменился очередным подъемом – еще час мучительной борьбы на иссушающей жаре. Свернув за особенно крутой поворот, я столкнулся с участником, у которого, вне всяких сомнений, были проблемы. Сильно согнувшись, он едва переставлял ноги, грязный бок указывал на то, что он, вероятно, где-то уже падал. Я притормозил рядом с ним.

– Ты в порядке?

На то, чтобы поднять голову, у него сил не хватило, он смог только чуть-чуть повернуть подбородок, чтобы посмотреть на меня. Вокруг рта собралась белая пена, и, когда он попытался заговорить, я сначала не мог разобрать почти ничего.

– Бывало и лучше, – прохрипел он.

Примерно минуту или около того я тащился параллельно с ним, изнывая от жары.

– Слушай, – сказал я наконец, – давай я сейчас добегу до медпункта и пришлю кого-нибудь за тобой?

Он довольно долго не отвечал, потом пробормотал:

– За мной? Не, не присылай никого за мной. Пусть они

сэкономят силы для тех, кому действительно нужна помощь.

На его лице появилась дикая улыбка. Этот парень был крепким орешком. Он уже знал, что ему не пробежать остаток пути, но не падал духом. Вероятно, он так и шел до тех пор, пока его не унесли с дистанции на носилках.

«Чертов Палец» – «Форестхилл»

С 47,8 по 62-ю милю (с 77-го по 100-й километр)

Когда я прибежал на КП «Чертов Палец», температура воздуха была тридцать восемь градусов по Цельсию. Неподвижный красноватый от глинистой почвы воздух лениво подрагивал от зноя. Повсюду без движения лежали участники гонки. Это напоминало сцену из старого военного фильма, в котором враги побеждают.

Волонтер помахал мне, чтобы я шел взвешиваться. Я потерял почти полтора килограмма, это примерно два процента веса. Другие участники сбросили больше и теперь пытались восстановить водный баланс.

Очень сложно в таких экстремальных условиях поддерживать водно-солевой баланс. Необходимо употреблять достаточно соли и воды. Если пить слишком много и не есть соленого или наоборот, то этот баланс легко нарушить. И вот тут все начинает идти вразнос.

Я съел горсть соленых крендельков и выпил Cytomax. Спортсмены, которым нужно быть выносливыми, пьют его, чтобы возместить потерю электролитов и замедлить образование молочной кислоты в мышцах. Рядом с кренделькими стояла миска нарезанной картошки, блюдо с водой и тарелочка с солью. Нужно было сначала макнуть кусочек картошки в воду, а затем – в соль. На вкус это отвратительно, зато хорошо удерживает соль в организме.

Следующим КП после «Чертова Пальца» был пункт «Утес Мичиган» на отметке 55,7 мили (около 90 километров). К сожалению, между этими двумя точками был сначала крутой спуск на восемьсот метров, а сразу за ним жестокий подъем на шестьсот.

С КП «Чертов Палец» я вышел в 15:31, всего на минуту отставая от того времени, что было прописано в суточном графике гонки. Я бежал уже десять часов, но все еще не достиг середины дистанции. Впереди ждали километры, каждый из которых мог покориться мне, а мог и сломать. Какой смысл

стараться соблюдать график, когда нет уверенности, что вообще добежишь до финиша?

Спуск с Чертова Пальца был настолько крутым, что в некоторых местах приходилось двигаться боком или зигзагом. Мало того что ноги ужасно болели, так еще и кроссовки быстро наполнились землей и мелкими камешками. Где-то на этом крутом участке я преодолел середину дистанции, но даже не заметил столбик с табличкой. Я слышал, что про стомильник Western States Endurance Run говорят так: первые пятьдесят миль бежишь ногами, последние – головой. Еще никогда в жизни меня не проверяли столь жестко на психологическую устойчивость.

На отметке 52,9 мили (85 километров) нужно было пересечь ручей Эльдорадо, который тек по самому дну глубокого и узкого ущелья. Подъем от ручья Эльдорадо на утес Мичиган стал самым суровым испытанием. Временами приходилось карабкаться по камням на четвереньках, я насквозь промок от пота, постоянно спотыкался о камни и коряги. Ноги отяжелели и казались докучающим грузом, и я едва мог расчищать себе путь от всякого природного мусора. Но склон уходил все дальше и дальше вверх, все выше и выше. Весь подъем занял у меня полтора часа.

Наконец послышались голоса работников КП «Утес Мичиган», и после очередного поворота тропы, за кустами, замаячил и сам КП. Все оставшиеся у меня силы ушли на несколько последних шагов. Вокруг меня засуетились люди, они задавали какие-то вопросы, поздравляли, но все это звучало как какой-то бред. У меня кружилась голова, и я почти не понимал слов, которые мне говорили. Приходилось прикладывать невероятные усилия, чтобы просто не свалиться с ног. В глазах все кружилось и смазывалось, а по ощущениям мне казалось, что я набил полный рот лимонными корками и жую их.

Ледяная вода, которую волонтер вылил мне на голову, вызвала шок: меня затрясло, я перестал контролировать мышцы, которые сводило судорогами.

В конце концов я пришел в чувство, и меня поставили на весы. Я потерял свыше двух килограммов, а возможно, и больше, поскольку мокрая одежда добавляла вес. Это было уже нехорошо.

На «Утесе Мичиган» я некоторое время восстанавливал силы, в первую очередь принесенной мне едой и холодной водой. Но садиться не стал – боялся, что не смогу потом встать. Конечно, еда помогла набраться сил, но сильным тонизирующим средством оказалась поддержка волонтеров в истинном духе товарищества.

То, как вся эта толпа кричала мне вслед, аплодировала и свистела, очень поднимало боевой настрой, когда я уходил с медпункта «Утес Мичиган».

С этого КП я вышел в 17:20 и уже через несколько минут снова был один на дороге. Путь до следующего КП «Форестхилл» был не таким долгим, но весьма трудоемким – шесть миль (девять с половиной километров). «Это как одна дистанция 10К, – думал я, – когда я доберусь до “Форестхилла”, у меня позади останутся сто километров. А после этого КП мне останется пробежать один марафон и две 10К подряд». Когда накатывает усталость, разум начинает объяснять необъяснимые вещи.

Коварно виляющая тропа начала свой крутой спуск в каньон Вулканов. Ее состояние требовало предельного внимания: чтобы не сорваться, нужно было обдумывать и просчитывать заранее каждый шаг. За три километра спуска я потерял триста метров высоты и оказался на дне каньона Вулканов. Там было настолько душно, что горячий воздух казался густым, как кисель. Нагревшаяся в бутылках вода на вкус отдавала пластмассой, и чем сильнее мне хотелось пить, тем труднее было сделать больше глотка или двух этой отвратительной жидкости. В почти пересохшем русле ручья я запнулся о камень и чуть не обжег выставленную при падении руку. Бутылка ударилась о землю, из нее просочилась капля воды, которая испарилась, шипя, как в бане.

От пересохшего русла реки мне оставались около шести километров мучительного подъема до следующего КП – «Форестхилл». Где-то посреди подъема, может быть, в тот момент, когда глаза начал заливать пот, смешанный с грязью, меня снова охватило уныние: «Я могу и не закончить эту гонку». Буквы «нф» постоянно мелькали у меня перед глазами: «не финишировал». В данный момент моим важнейшим ресурсом становился позитивный взгляд на ситуацию. Если я позволю себе упасть духом, я пропал. Несмотря на то что сейчас я был в лучшей форме за всю свою жизнь, никакое количество тренированных мышц не могли пронести меня шестьдесят пять километров. Настоящая битва шла у меня в голове.

До «Форестхилл» оставалось совсем чуть-чуть, когда я обнаружил, что мое сознание сузилось до мыслей о сведенных мышцах бедер и обезвоживании, о том, что же еще может произойти на маршруте. Я вошел в состояние выживания. Стихия пытается подчинить меня себе. Как в таком состоянии продержаться еще шестьдесят один километр?

«Страх», – подумал я про себя. Это просто такое слово из пяти букв. Но сейчас это был мой самый грозный враг, гораздо опаснее, чем любая гора, которую мне предстояло преодолеть. С этого момента битва стала неотъемлемой частью меня.

Глава 9. Погружаясь в темноту

Главное в битве – то, что ты делаешь, когда становится больно.

Джон Шорт

«Форестхилл», Калифорния

18:22 25 июня 1994 года

Прибежать в «Форестхилл» – все равно что сразу после крушения поезда попасть на безумную вечеринку или с тонущего корабля на бал. Вдоль дорожки стояли люди, многие в костюмах и с кружками пива в руках. Они радостно приветствовали меня, танцевали вокруг, пока я, прихрамывая, шел к медпункту.

КП «Форестхилл» – самый крупный на всей дистанции. Сюда легко добраться на машине, и жители ближайших населенных пунктов приезжают, чтобы устроить себе праздник. Из динамиков гремело кантри, энергетики текли рекой, щедро раздавались рекламные образцы батончиков PowerBars. На КП собралась очень разношерстная публика: и настоящие серьезные спортсмены, и просто буйно веселящиеся местные. И те и другие, казалось, были несколько навеселе, но только вот по совершенно разным поводам.

Девушка-волонтер повела меня взвешиваться.

– Как дела? – спросила она.

– Бывало и лучше, – сказал я, – но в целом, кажется, более-менее.

Она усмехнулась.

– Выглядишь отлично. Давай посмотрим, что с весом, и побежишь дальше.

Я встал на весы.

– Почти два с половиной килограмма ушло, – заключила она без малейшей тревоги в голосе. – Тебе необходимо больше пить, чтобы организм не так сильно обезвоживался. Постарайся выпить побольше холодной воды, прежде чем убежишь отсюда. На следующем участке пути будет жуткая жара.

«Как будто я до этого бежал через Исландию», – подумал я, возвращаясь на дорогу. Люди что-то кричали мне, подбадривали, пытались хлопнуть пятерней по ладони. …Но я не мог поднять

руку даже на уровень плеча.

От «Форестхилла» до финиша оставались шестьдесят один километр двести метров, и здесь ко многим участникам присоединялись пейсеры[39]. Они задавали темп на этом участке, тем самым здорово поддерживали участников психологически, но оказывать какую-либо физическую помощь пейсерам запрещено. У меня на примете не было никого, кто мог бы (не говоря уже о том, что хотел бы) пробежать со мной такое расстояние.

Официальный представитель организаторов спросил, присоединится ли ко мне пейсер.

– Нет, братец, я побегу один, – ответил я, – разве что ты захочешь пробежать со мной.

– Что? Уйти с этого праздника? – усмехнулся он.

На КП «Форестхилл» меня ждали родители. Я плюхнулся на приготовленный ими маленький раскладной стул, свесив руки, и застонал. За последние тринадцать часов это был второй раз, когда мне довелось присесть.

– Ну как ты, сынок?

– Ну, – сказал я, – как-то… Как-то так.

Они распахнули сумку-холодильник, и мне открылись сокровища: бутерброды, фрукты, крекеры и мармеладные драже… Я зачерпывал все это ладонью и горстями отправлял в рот.

Время было 18:30, но солнце все еще ярко светило. Я сидел, поглощая еду, и мысленно оценивал свое состояние. Как я слышал, у многих участников из-за жары были проблемы с пищеварением, мой кишечник, к счастью, работал относительно нормально. В отличие от ног: тем пришел конец, и что-то сделать, как-то улучшить их состояние до финиша было уже невозможно. Оставалось только терпеть до конца, других вариантов не было. Шейные и плечевые мышцы забились и затвердели, но не до такой степени, чтобы это вызывало серьезное беспокойство. А вот с бедрами – другая история: с обеих сторон очень сильно чувствовались места соединения четырехглавой мышцы с тазом. Даже просто садиться было мучительно больно. Я потер эти места в надежде снять напряжение, но даже от небольшого давления боль усиливалась. Когда пришло время продолжить гонку, со стула я вставал при помощи родителей. Мама засунула бутерброд и остатки драже мне в сумку, а отец наполнил бутылки водой.

– Ладно, ребята, там дальше еще увидимся. – Начинать движение после отдыха было болезненно, но я старался оставаться бодрым.

– Я люблю тебя, сынок, – сказала мама, когда я, пошатываясь, начал удаляться. – Удачи тебе.

Сначала я перемещался короткими отрывистыми шагами, но

затем мне стало легче, и я не спеша побежал. Ступни поначалу покалывало, бежать было неудобно, но в конце концов все, что болело, онемело, и примерно через километр я уже приспособился к болезненным ощущениям.

От «Форестхилла» тропа шла вниз к броду в долине, спускаясь на семьсот метров. Я сильно сбросил скорость, потому что беспокоился, что давление на ноги при спуске может повредить четырехглавые мышцы. Может, я и был в состоянии идти быстрее, но в этом случае меня больше беспокоила возможная перспектива полного провала. После того как пробежишь сто четыре километра, начинаешь терять контакт с собственным телом. Системы, которые обычно определяют и передают в мозг данные о критическом состоянии организма, начинают давать сбои и работать некорректно. Тело строит козни разуму. Важные физиологические данные передаются внезапными вспышками боли, и в нормальных обстоятельствах вы заранее почувствовали бы нарастающее напряжение. Но после такого пробега сигналы раннего предупреждения становятся бесполезными. Только что вы бежали и все было в порядке, и вдруг в следующую секунду мышечные судороги полностью меняют картину мира.

Следующие два часа я бежал один и не встретил за все это время ни одной живой души. Закатное солнце уже почти скрылось за верхушками деревьев, и мне стало одиноко в этой глуши, я почувствовал себя беззащитным. Здесь водились пумы, и уже в этом году одна из них утащила вниз и убила спортсмена, который тренировался на трассе Western States.

У меня болели шея, плечи, спина, бедра, колени, ступни, даже кончик носа. Каждый следующий шаг был мучительнее предыдущего – не то состояние, чтобы защищаться от хищника. В похожие моменты задаешь себе вопрос, на который трудно ответить: насколько твое решение твердо, как далеко ты готов зайти?

В следующем по трассе медпункте на отмели Форда работали всего два человека. Они приходили сюда издалека и тащили все необходимое на себе. К моему удивлению, они доставили сюда даже небольшой складной столик, на котором разложили нарезанные фрукты и энергетические батончики.

Я сел на обочину трассы.

– Боже, как я рад вас видеть, ребята! – Голос мой дрожал.

Один из парней, с точеными чертами лица и длинными прямыми волосами, выглядел как индейцы на старых картинках. Он и говорил так же четко, обдумывая каждое слово.

– Это трудная часть пути, – произнес он, подняв глаза к небу

в конце фразы. В это время вдалеке раздался крик ястреба и прокатился эхом по долине. Было похоже на сцену из старого вестерна с Джоном Уэйном[40], только тут еще был лежащий на земле бегун.

– Ты сам пробовал пробежать? – спросил я.

Он посмотрел на меня сверху вниз.

– Да, мой друг, – медленно кивнул он и снова устремил взгляд к небу.

– Ты знаешь, в какой точке мы сейчас?

– Здесь отметка семьдесят три мили, – сказал второй парень, – до реки пять миль вниз по долине.

Следующий КП был у брода через реку у порогов Раки-Чаки.

– Как ты себя чувствуешь?

– До «Форестхилла» все было нормально, но сейчас все болит и боль усиливается, – ответил я.

Некоторое время все молчали, а потом заговорил «вождь краснокожих».

– Это вполне ожидаемо, – обронил он, продолжая смотреть в небо. – Боль – это способ тела побороть слабость.

Я был в полубессознательном, полубредовом состоянии, поэтому мне понадобились несколько секунд, чтобы уложить все это в голове. Даже когда смысл частично дошел до меня, я все еще не знал, что с этим делать. «Погодите минутку, – подумал я, – не это ли мне в свое время говорил тренер Мактэвиш: “Если ты чувствуешь себя хорошо, значит, ты делаешь что-то не то. Должно быть адски больно”. Вероятно, тут я был на своем месте. Может быть, как раз мое тело изживает слабость? Вместо того чтобы подавлять боль, может, мне следует получать от нее удовольствие, наслаждаться ею? Вероятно, мне нравится испытывать боль…»

Они буквально отодрали меня от обочины, и я, нехотя настроившись на продолжение, поковылял прочь из этого милого места. И тогда индеец выдал мне последнюю жемчужину мудрости: «Ты *сможешь*».

Я оглянулся и посмотрел на него.

– Спасибо, – сказал я, – По крайней мере я попытаюсь.

От отмели Форда до переправы Раки-Чаки

С 73-й по 78-ю милю (со 117,5 по 125,5 километра)

Такое ощущение, что солнце сегодня садиться не собиралось: почти полдевятого вечера, а оно все еще лежало в долине,

оправленное в склоны, как в раму. Я бежал прямо на солнце, прищуриваясь, чтобы не болели глаза.

Пэри нравились закаты, и она как зачарованная глазела на них в выходящее на Тихий океан кухонное окно. Иногда она прибегала и звала меня: «Давай быстрей, а то пропустим!» Мы хватали бинокль и старались найти лучшую точку, откуда было виден зеленый луч: тот волшебный, почти неуловимый момент, когда солнце исчезает за горизонтом, и в эту секунду появляется зеленый отблеск. «В этот раз было очень красиво, – говорила Пэри. – Пока это лучший из всех».

На дне долины, где трасса шла параллельно Американ-ривер, я примерно в полутора километрах перед собой увидел двух участников, бегущих по направлению к переправе. По собственным ощущениям, я бежал медленно и тяжко, поэтому сильно удивился, когда довольно быстро их нагнал.

Вот совпадение, это были мои товарищи из «особых» войск.

Я все время знал, что они находятся где-то далеко впереди меня, но совершенно не думал, что догоню их, тем более обоих одновременно. Весьма необычно, когда два участника могут держать одинаковую скорость на протяжении ста двадцати километров.

Я бежал медленно, но они двигались еще более вяло. Тот, что пониже ростом, так сильно наклонился вперед, что его подбородок касался груди. Мускулистые руки хаотично качались взад и вперед, как у гориллы.

Моя первая мысль была пронестись мимо них, не сказав ни слова, но в данный момент мне это не показалось правильным. Я притормозил рядом с ними и поздоровался. К моему удивлению, в этот раз они тоже меня поприветствовали, и даже показалось, что они рады меня видеть. Коренастому парню было совсем плохо: очевидно, что по крайней мере один раз его тошнило – на подбородке виднелась засохшая рвота. Я старался не смотреть на него слишком долго, но заметил, что на его распухших ногах вздулись вены, а из уха идет кровь.

Второй парень, чуть повыше, похоже, мог бежать намного быстрее и выглядел совершенно нормально и даже, я бы сказал, бодро – ясный взгляд, упругий шаг.

– Я думал о том, что мы встретимся с тобой на трассе, – сказал он.

«Забавно, – подумал я, – я даже и не подозревал, что вы знаете о моем существовании».

Некоторое время мы бежали рядом. Коренастый парень старался изо всех сил, чтобы успевать за нами, но, на мой взгляд, ему требовались огромные усилия, чтобы просто хоть как-то

бежать и не останавливаться. В какой-то момент он запнулся о большой камень на дороге и истошно застонал.

– Слушай, – сказал его напарник, – почему бы тебе не ускориться, а мы нагоним тебя позже?

– Хорошо, – ответил я. – Увидимся, парни, на переправе или еще где-нибудь.

Хотя мне было ясно, что если так пойдет и дальше, то на этой дистанции мы точно не встретимся.

Коренастый прохрипел:

– Давай, брат, держись, у тебя получится.

Сто двадцать километров мучений будто бы соскоблили их защиту, и они оказались вполне нормальными парнями.

Минут через сорок пять, когда солнце уже скрылось за горизонтом, я притормозил, поравнявшись с другим участником.

– Эй, что такое? – спросил он, не оборачиваясь.

– Ничего особенного. Просто бегу к реке.

– Ага, я тоже, – сказал он, тяжело дыша. – У меня тянет низ живота, и несколько километров назад я начал мочиться кровью. Черт возьми, не понимаю, что не так? Хотя, конечно, мне не стоит жаловаться. Видел там сзади несчастного болвана?

– Ты про тех двух парней? Немного необычно, что они бегут вместе.

– Да, – сказал он, – эти рейнджеры все упустили, правда?

Теперь я совсем запутался.

– Не уверен, что я понимаю, о чем ты, – сказал я. – Они лесники?[41]

– Нет, они не *лесные* рейнджеры, – сказал он, – они разведчики.

Теперь картинка прояснилась.

– Их учат не бросать напарников, – продолжал бегун, – поэтому они *все* делают вместе. Тот, что пободрее, ни за что не бросит второго, даже если ему придется самому выйти из гонки. Либо они вместе закончат дистанцию, либо вместе же не финишируют. Поэтому, если один из них выйдет из строя, выбывают оба. Я раньше тренировался с бывшим рейнджером. Эти парни конченые психи, если хочешь знать.

И он загоготал.

Мне начинало казаться, что психом был как раз этот парень, но он меня зацепил и немного отвлек, что сыграло мне на руку. Следующие несколько километров мы бежали вместе и постоянно болтали.

Мы расстались на КП «Раки-Чаки», когда он бросился в медпункт по поводу своей острой почечной недостаточности. Сдается мне, что кровь в моче – нехороший знак.

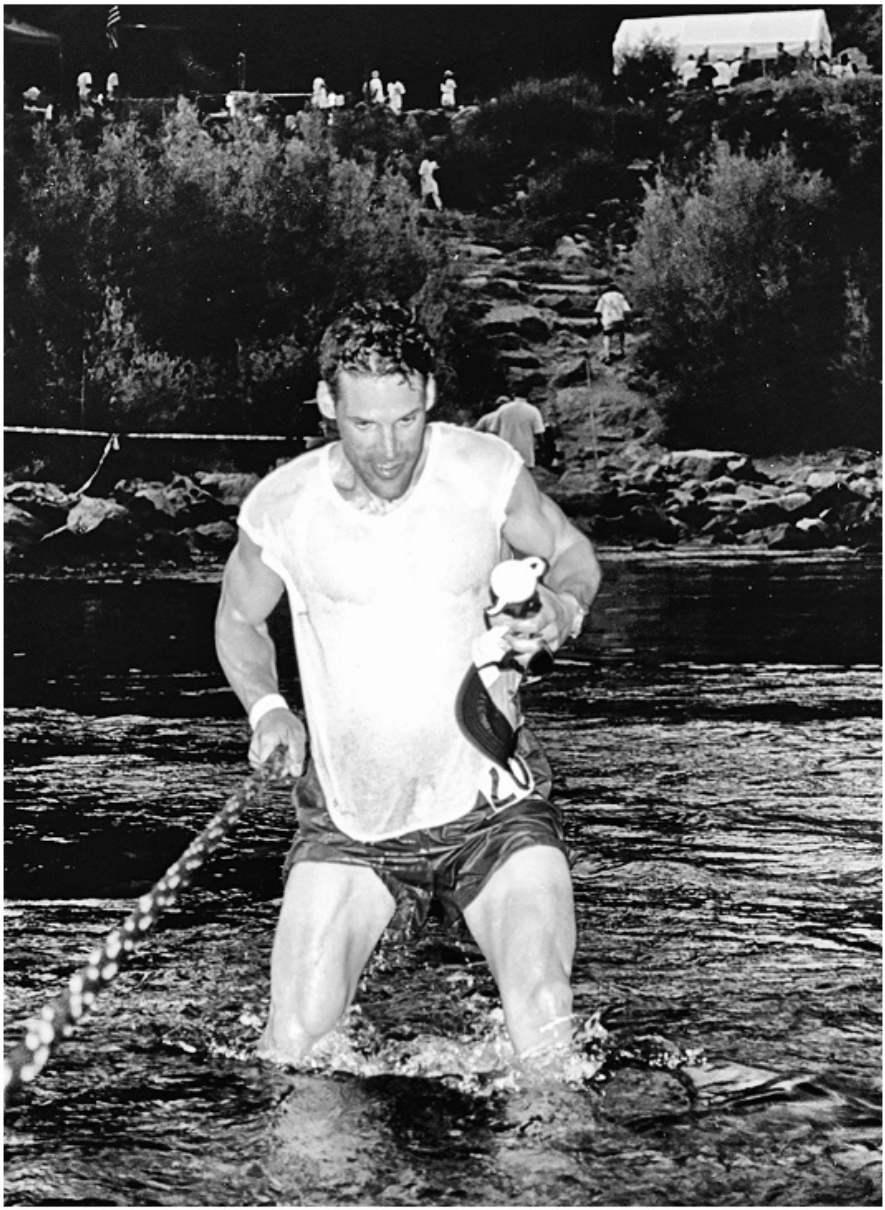
Волонтер проводил меня из КП и показал дорогу к переправе. Из своего кувшина он наполнил водой мои бутылки и настоятельно рекомендовал не прекращать пить даже после захода солнца. Перед самой переправой я спросил, даст ли он мне напоследок какой-нибудь совет.

– Да, – убедительно сказал он, – не останавливайся, невзирая ни на что. А я думаю, трудностей у тебя впереди будет предостаточно.

Аккуратно, шаг за шагом, по пояс в темной ледяной воде я неуклюже шел вброд поперек потока. Главное было сохранять равновесие, не поскользнуться на камнях, не упасть на стремнине, не дать смыть себя течением.

Мокрый до нитки от груди до пяток, я добрался до противоположного берега и вскарабкался на грязный откос, воспользовавшись веревкой, привязанной к дереву выше по склону.

Здесь стоял медпункт, и в нем было полно студентов и преподавателей Школы ортопедов Калифорнийского университета. На этом этапе пути многие участники крайне нуждались в услугах специалистов именно такого профиля. Я сел в шатающееся раскладное кресло, и один из студентов-ортопедов тут же опустился передо мной на колени.



Переправа через реку Раки-Чаки

– Мне кажется, у меня в левой кроссовке ракушка или что-то в этом роде, – сказал я.

Он снял с ноги кроссовку и носок и вытряс оттуда песок и много мелких камушков, но никаких ракушек не было. Затем он залез рукой в носок и вытащил оттуда что-то и посветил фонариком из авторучки.

– Это ракушка? – спросил я.

– О, нет, – он улыбнулся и поднял что-то маленькое, чтобы

показать мне, – это ноготь с вашего большого пальца.

Мне было совсем не смешно, я был подавлен. Как я мог потерять ноготь и не заметить этого?

– Все в порядке, – спокойно сказал я студенту, – я не был к нему особенно привязан.

Он засмеялся и спросил, можно ли ему его забрать. «Так вот, – подумал я, – какие трофеи держат у себя в комнатах студенты-ортопеды».

Мы решили не возиться долго с моей ногой, правда, тут не особо что-то можно было сделать. С этого момента главным для меня становился контроль состояния и предотвращение возможных травм.

Стемнело, я надел налобный фонарик и включил сигнальную мигалку ручного. До финиша оставались тридцать пять километров, я преодолел одно серьезное препятствие. Интересно, какие еще ужасы меня ожидают?

От Раки-Чаки до дороги на озерах Оберна

С 78-й по 85,2 мили (со 125,5 по 137-й километр)

Говорят, что настоящая гонка начинается как раз после переправы через реку. На часах было 21:51, это означало, что каким-то чудом я на час опережал график, составленный так, чтобы уложиться в двадцать четыре часа. Человек, который записывал время выхода участников, воодушевленно сообщил мне, что с КП я ушел двадцатым.

– Господи! – воскликнул я, не скрывая удивления. – Да я счастлив, что пока жив!

Когда бежишь в темноте, особенно по узкой тропе, сложно оценивать расстояние. Границы сужаются, мир простирается ровно до того места, до которого достает луч фонарика, а дальше – только тьма. Иногда совершенно невозможно определить очертания местности, и ты бежишь, полагаясь исключительно на инстинкты.

Подъем от реки растянулся на три километра, а затем трасса пошла по узкому тоннелю сквозь заросли высоких густых кустов, от которых пахло сыростью и землей. Сквозь раскидистые кусты мне часто приходилось пробиваться, помогая себе руками. Постоянно стрекотали сверчки и квакали лягушки, а иногда я слышал громкие звуки, как будто кто-то ломится через заросли. Я очень надеялся, что это олень, а не пума или медведь.

Я бежал лишь при свете налобного фонарика и мигалки и

вновь чувствовал себя отрезанным от всего мира. Как правило, мне нравилось бегать на большие расстояния в одиночку, но сейчас я настолько ослаб, что было бы неплохо, будь со мной рядом товарищ или просто другой участник гонки. В поле зрения не было ни одного человека, не было видно ни КП, ни самолетов в небе. Интересно, не сбился ли я с пути? И не только потому, что мой организм был на грани краха, я всерьез начинал тревожиться и спрашивать себя: какого черта я тут делаю? Безусловно, было в этом что-то глубинное и примитивное, но сейчас я совсем не хотел никаких серьезных испытаний. Уже достаточно страданий… Да что там! Сейчас мне хотелось только одного: сидеть дома в мягком кресле, в одной руке – кружка пива, в другой – пульт от телевизора, и переключаться с канала на канал, где идут повторы сериалов «Сайнфелд»[42] и «Спасатели Малибу».

И тут в довершение ко всем неприятностям и фонарик, и мигалка ни с того ни с сего потускнели. Я остановился и поменял батарейки на запасные, но по каким-то причинам фонари все равно светили очень тускло. Неужели новые батарейки оказались севшими? Или проблема с лампочками?

Мне не оставалось ничего, кроме как бежать дальше. Тропа впереди была совершенно черной, из ниоткуда передо мной возникали ветки и сучья. Вытянув руку вперед, я едва мог различить кончики пальцев. И вдруг каким-то странным образом я начал видеть зеленые очертания всего, что было вокруг, как будто я смотрел сквозь прибор ночного видения. Тропа и растения начали просвечивать, как на негативной пленке. Что такое вообще происходит?

Я посмотрел на небо и не увидел ни одной звезды, ни Млечного Пути, ни Большой Медведицы. В такую безоблачную ночь в горах должно быть видно тысячи мигающих звезд. Но сейчас все покрывала темнота.

И вот тогда я понял, что слепну.

Это называется никталопия, или ночная слепота – временное снижение способности организма к выработке родопсина, зрительного пурпура, химического вещества, необходимого для восприятия предметов в сумерках. Причиной может быть низкое давление или длительное воздействие яркого света днем.

Меня мучили мозоли и мышечные судороги, но сейчас, когда я мог видеть на расстоянии всего полуметра, слепота становилась серьезным препятствием на пути к финишу. КП на озерах Оберна, отметка 85 миль (136,6 километра), был довольно близко, до меня даже долетало эхо голосов и музыки. Направив мигалку вперед, я двинулся очень медленно, едва переставляя ноги, и все равно каждое движение отдавалось сильной болью. Я заметил,

что делаю короткую передышку после каждого шага, и мне приходится быть предельно внимательным, чтобы двигаться по тропе более-менее прямо, не виляя туда-сюда. В итоге я решил сесть и собраться с мыслями. Меня угнетала перспектива двигаться со скоростью улитки.

Весь в ушибах и кровавых подтеках и вообще совершенно не в той форме, чтобы пробежать оставшиеся до финиша двадцать пять километров, я сел на обочину с мерзким чувством, что вот тут-то моя прогулка и закончилась. Кроме всего прочего, я ничего не видел. Возможно, мне следовало быть благодарным, что я столько протянул. Я пробежал почти сто тридцать семь километров по одной из самых экстремальных трасс в мире, я проявил силу и решительность, я преодолевал трудности одну за другой, это весомое достижение. Но мне было мало этого.

Бывает, мечты умирают постепенно. Сначала нас охватывает страсть, и мы придумываем себе мечты, мы воображаем бесконечные возможности. Но возможности иссякают, а мечты не воплощаются с тем же рвением, с которым их задумывали. Медленно и почти незаметно они вянут и становятся эфемерными. Люди, чьи мечты умерли, становятся пессимистами или циниками. Они считают потраченным впустую то время, что у них ушло на достижение мечты. Душевные раны не заживают никогда. «Это невозможно, – говорят они, когда ты описываешь им свою мечту, – этому не случиться никогда».

Вот и моя мечта умирала. Я не хотел сдаваться, но сил сделать хоть что-то не оставалось совсем. Я решил сидеть тут и ждать первого же пробегающего мимо участника, чтобы попросить его вызвать помощь из медпункта на КП у озер Оберна, до которого отсюда было меньше полутора километров. Я лег на землю и тут же задремал.

Проснувшись в полном замешательстве, я в первую секунду не мог понять, где нахожусь. Сон длился всего минут пять, но я, должно быть, так глубоко в него провалился, что очнулся как в трансе. В итоге я собрался с мыслями и обнаружил прекрасное звездное яркое небо – ко мне частично вернулось зрение.

Внезапно вспыхнула надежда: если я могу видеть, значит, я могу двигаться вперед, могу идти к своей мечте. Да, медленно, но в любом случае это лучше, чем когда тебя несут на носилках.

Я сел, включил налобник и мигалку – свет оказался слабым и рассеянным, но он был! Нужно идти, хватит тормозить.

Первые несколько шагов ноги казались каменными, боль молнией простреливала от ступни до тазовой кости. Я продолжал хромать и теперь уже отчетливо слышал, как совсем рядом играет рок-музыка – до КП оставалось меньше километра.

Чудесное исцеление продлилось недолго, зрение снова начало падать, и я двинулся вперед вслепую.

КП был так близко, что слова песен и смех, эхом разносившиеся по горам, слышались уже совсем отчетливо. Мне показалось очень странным, что горевшие огни светились всеми цветами радуги. Я решил, что это еще один эффект ночной слепоты, и потряс головой, чтобы четче видеть, но ничего не изменилось.

Подойдя ближе, я обнаружил, что… они на самом деле были разноцветные. Кто-то развесил в лесу множество новогодних гирлянд, наверное, чтобы запутать меня, я был в этом уверен.

В медпункте играла песня The Rolling Stones. When the whip comes downnn… yeah, when the whip comes down! Когда опускается кнут. Подходящая песня для такого дня. Меня посадили на стул и начали задавать вопросы, они один за другим сыпались из мрака.

– Мне кажется, я в порядке, – удалось мне вставить. – Но пару километров назад я слетел с катушек. Я с трудом вижу.

– Ой, это нормально, – услышал я бодрый ответ, – мы это исправим. Эй, Боб, принеси сюда коробку для рыболовных снастей, ту, в которой батарейки. У парня умирает фонарик.

– Нет, – сказал я, – это не батарейки.

– И это не беда, – весело ответил он, – у нас и запасные лампочки есть.

– Это не батарейки и не лампочки… Проблема во мне. У меня что-то со зрением.

В толпе кто-то заохал, и парень, который мне помогал, брызнув на меня слюной, произнес: «О господи!»

Теперь все роились вокруг меня. Музыку выключили, и я слышал перешептывание. Кто-то подошел ко мне сзади и начал массировать плечи и шею.

– Но ты все еще неплохо выглядишь, – сказал этот человек, – плохо только с глазами.

Я слышал шуршание, шаги и голос еще одного волонтера. Он несколько раз откашлялся, как будто начинал речь на общем собрании.

– Итак, вот что мы сделаем. Мы тебе выделим раскладушку, и ты сможешь поспать, там удобно. А потом, уже утром, мы отвезем тебя на лошади… Ну, как тебе такая идея?

– Ну, – сказал я, запинаясь, – идея неплохая, но меня смущает одна маленькая деталь. Я собираюсь бежать дальше.

Послышалось бормотание.

– Но как ты собираешься это делать? – спросил кто-то. – Ты же ничего не видишь.

– Хороший вопрос, – ответил я. – Но на данном этапе меня совсем не волнуют детали.

Это была шутка, но никто не засмеялся.

Кто-то принес блюдо с шоколадными кексами. Вгрызаясь в один, я почувствовал, что в них добавили кофейные зерна.

– Ух ты, – улыбнулся я, – вот что вернет меня к жизни.

Кто-то из толпы посмеялся над моей попыткой пошутить, но мне кажется, смешным было то, как я безобразно ел.

Через несколько минут кофеин и сахар начали действовать, меня тряхнуло, как на электрическом стуле. Никогда раньше я не ел цельные кофейные зерна, и эффект был потрясающий – я почти мгновенно взбодрился.

Чудесным образом зрение мое тоже прояснилось, и я даже начал различать отдельные цвета огоньков гирлянд. «Но почему новогодние гирлянды?» – думал я. Все происходящее здесь было настолько невероятным, что мне казалось, будто я попал в книгу «Алиса в Стране чудес». Может, в этих кексах был не только кофеин? Или, может, от моего безостановочного девятнадцатичасового бега в мозгу начали происходить химические изменения? Но, что бы ни творилось там, это придало мне бодрости. Чувства обострились.

Пока я заглатывал очередной кекс и готовился вот-вот бежать дальше, кто-то спросил меня:

– Ты уверен, что знаешь, что делаешь?

– Нет, – ответил я. – Я вообще представления не имею, что делаю. На самом деле я даже не уверен в том, где я сейчас.

У многих это вызвало смех, но тут как раз я не собирался шутить. Я и вправду понятия не имел, что я делаю. Для меня все сейчас было внове. По крайней мере теперь у меня появилась *надежда*, а это уже куда больше того, что у меня было час назад.

– Ну у тебя и воля, чувак, – сказал волонтер, когда я выходил в ночь. – Удачи.

Глава 10. Измениться навсегда

Прикажи мне мчаться –
И я на невозможное решусь.

Уильям Шекспир. Юлий Цезарь[43]

От озер Оберна до КП «Роби Пойнт»

Полночь 26 июня 1994 года

После волшебных шоколадных кексов я был на подъеме и легкой походкой проворно двинулся по тропе, которая опять нырнула в густую чащу с камнями и ветками, лезущими под ноги. Очевидно, что силы мои черпались из источника, который рано или поздно должен был опустеть. Разумеется, человек не может чувствовать себя таким бодрым, пробежав сто сорок километров, я тратил уже больше сил, чем у меня было.

Анализы крови после прошлой гонки Western States показали, что некоторое разрушение мышц происходит у всех участников. От каждого чуточку более мощного движения, от каждого чуть более сильного толчка мышцы травмируются все сильнее и сильнее. Обычно нужно несколько месяцев, чтобы полностью восстановиться, но я был уверен, что мне понадобится гораздо больше времени. И в самом деле, я так упирался, что у меня возникал не праздный вопрос: смогу ли я вообще ходить в этом году?

В другие дни больница религиозной общины Оберна – довольно сонное местечко, но сегодня там будет оживленно. Я подслушал, что в приемном отделении уже толпятся участники гонки. Большинству из них нужны электролиты и глюкоза внутривенно, но есть и случаи серьезных травм, даже несколько переломов. Приемное отделение больницы – совсем не то место, где я хотел бы закончить свое путешествие.

На полпути к следующему и последнему перед финишем КП на 94-й миле (150 километров) все мои чувства странным образом обострились. Вдалеке ухнула сова, и звук был настолько четким и ясным, что мне показалось, будто она пролетела в нескольких сантиметрах от уха. На груди по майке рябью прошел

поток теплого воздуха, он поднимался и опускался и казался предсказуемым, практически видимым. Это было нечто большее, чем просто эйфория бегуна[44]. Я практически ушел в астрал, этот опыт – более сильный, чем тот, с которым я сталкивался ранее, – был уже за пределами ощущений телесной оболочки.

К сожалению, чувство легкости постепенно уходило. Эйфория испарялась быстрее, чем мне хотелось бы, и последние полтора километра до КП были больше похожи на проверку на стойкость, чем на бег. Кайф прошел, и началась настоящая ломка. Шаркающей походкой я вполз внутрь, поднимая еле волочащимися ногами облако густой пыли. Садиться я отказался, потому что знал: стоит мне расслабиться, мышцы немедленно сведет.

От последнего КП до финиша оставалось меньше десяти километров на восток. Такую дистанцию я обычно пробегаю с легкостью. По сравнению с тем, что я уже преодолел, оставшаяся часть пути казалась почти плоской, хотя в самом конце дистанции мне предстояло еще побороться с противным крутым подъемом на двести семьдесят пять метров. Представьте, вам бы пришлось влезть на Хартбрейк Хилл три раза подряд после того, как вы пробежали сто пятьдесят шесть километров по горам. Это была действительно беспощадная гонка на грани сумасшествия. Мое тело отчаянно работало на пределе физической выносливости и гораздо дольше, чем я мог представить, но разум бродил кривыми закоулками. Интересно, эта тропа вообще когда-нибудь закончится? Или я в конце концов добегу до края земли и провалюсь в бездну?

Время перевалило за полночь, я снова наполнил бутылки водой и начал мучительно продвигаться мимо небольшой толпы к финальному участку пути. Люди похлопывали меня по спине, подбадривали, свистели и гудели клаксонами. От того, что они демонстрировали в этой глуши такое воодушевление, у меня бежали мурашки по коже. Глаза наполнились слезами.

Я побежал и через десять минут уже жалел, что меня не сняли с дистанции. Слезы эйфории сменились слезами невыносимой боли. Эти перепады случались настолько часто, что, казалось, даже тридцать метров доведут меня до изнеможения, не говоря уже о девяти с половиной оставшихся километрах. С каждым шагом – даже самым легким – четырехглавые мышцы сводило все сильнее. Я боялся продолжать бежать, опасаясь судорог, и боялся останавливаться, опасаясь судорог. Поэтому я выбрал промежуточный вариант и перешел на шаг.

Из чащи тропа вышла на широкий травянистый луг, по просторам гулял легкий ветерок, и в теплом воздухе чуть

покачивались длинные гибкие стебли тростника. Почва под ногами была светлая, и на том кратком расстоянии, что пробивал луч фонарика, виляющая тропа врезалась в травянистое пространство. В бледном свете луны луг казался бескрайним.

На самом деле это была неплохая прогулка, пока первый комар не укусил меня в шею. Второй зудел над ухом. Затем еще один впился мне в ногу. Вокруг меня собирались маленькие кровопийцы, и вот уже два десятка их кружились над головой.

Я побежал вперед по тропе, пронзительно крича на ходу. Я смог ускориться на небольшое расстояние, прежде чем у меня снова адски заболели ноги, и темп пришлось сбавить. Тогда меня опять нагнали эти крошечные вампиры, и, чтобы оторваться от них, мне снова пришлось рвануть. Так мы играли в кошки-мышки на лугу, который постепенно начинал подниматься вверх. Воздух стал суше, ветер подул чуть сильнее, и моя проблема улетучилась.

Сердце стучало как бешеное, по лицу тек пот. Я уже осушил одну бутылку, а вторую нужно было сберечь, потому что впереди тропа уходила на подъем. Впереди до финиша уже не было ни одного КП. Правда, я перегрелся, и, если не пить, у меня могло наступить обезвоживание, поэтому я все-таки сделал глоток из второй бутылки, уменьшив запасы.

Когда я шел по небольшой насыпи, я заметил какое-то движение впереди, сбоку тропы. Я посветил туда фонариком, мне посветили в ответ, и я понял: это либо другой участник, либо очень умный медведь.

На самом деле это был пейсер, а участник лежал на спине на земле.

– Я дал ему немного вздремнуть, – объяснил пейсер, – его тошнило последние километров шестнадцать, и он начал отключаться, так что мне показалось, самое время ему чуть-чуть отдохнуть.

В свете налобника я посмотрел вниз на спортсмена. Он спал как убитый на земле, а лицо было нездорового желтого цвета.

– Ты с ним все время до финиша?

– Если мы до него дотянем, – ответил он. – Ты же знаешь, что означают буквы «нф»?

– Ну да, знаю, – ответил я, – но стараюсь не думать об этом последние сто пятьдесят километров.

– На этом участке гонки, – продолжал он, – «нф» значит «ничего фатального», ничего смертельно опасного.

Мы оба знали, о чем он говорит. Гонка не заканчивается до тех пор, пока ты не пересечешь линию финиша. Часто люди были вынуждены выйти из гонки всего за несколько километров до

финиша, и не всегда это было их добровольное решение.

– Видишь свет вон там? – спросил он, показывая в сторону.

– Да, вижу.

– Это КП «Роби Пойнт», туда нам и нужно.

Тусклый свет «Роби Пойнт» мигал довольно далеко. От этого КП тропа Western States плавно переходит в мощеную улицу Оберна, и до финиша на стадионе городской школы остаются примерно полтора километра.

– Где ваш пейсер? – спросил мой собеседник.

– Это моя большая ошибка, но у меня его нет.

– Ничего себе, – сказал он. – Вам не стоит быть здесь одному, это может стать действительно неприятным.

– Я знаю. Это моя первая гонка, и я не слишком понимал, во что ввязываюсь.

– Вот это да, если ты тут первый раз, ты всех делаешь! Невероятно, что ты добежал до этого места за такое время в первый раз!

Теперь, когда я выжил и рассказываю вам эту историю, это кажется мне еще круче.

Я поблагодарил его и поспешил дальше. Тропа начала вилять зигзагом. Я бежал один, и, хотя повороты были довольно резкими, тропа шла на удивление ровно и гладко. Внезапно между уклоном, на котором был я, и подъемом на соседний холм обнаружилась пустота. Перелететь с одной вершины на другую невозможно, значит, прямо сейчас должно начаться резкое изменение рельефа.

И действительно, довольно скоро земля буквально провалилась у меня под ногами. Я качнулся вперед и, не ощутив под ногами твердой почвы, начал свободно падать. В момент долгожданного касания земли скорость падения была слишком высокой, и я не смог удержаться на ногах. Я оступился, упал и катился вниз по склону, как бочка, пока не врезался в упругий куст.

Я неподвижно, боясь пошевелиться, лежал на спине и таращился в небо, мир вращался перед глазами.

Когда наконец голова перестала кружиться, я медленно ощупал все вокруг: лежал я на небольшом уступе, а прямо подо мной был крутой обрыв. Слава богу, куст не дал мне катиться дальше, иначе кто знает, где бы я оказался?

Косогор, с которого я навернулся, был из сыпучего песчаника, поэтому забраться обратно оказалось задачей не из легких. Я собрался с духом, медленно встал, сделал глубокий вдох и начал просчитывать варианты возможного подъема. Меня постоянно засасывало в песок под ногами, но я отчаянно пытался

вскарабкаться наверх.

В кроссовки набилась куча мусора. «Забудь, незачем его вытряхивать. Все равно ногам уже крышка. Лучше всего просто двигаться вперед».

Меня довольно сильно испугало падение, и я внимательно осматривал тропу, чтобы не налететь на другие непромаркированные спуски. Некоторое время тропа петляла между больших кустов, а затем резко уперлась в вертикальную скальную стену.

Вряд ли организаторы предполагали, что мы полезем без страховки по вертикальной скале, ведь так? Я подумал, что в этом месте тропа может быть плохо заметна, и начал искать какие-либо варианты обхода препятствия. Но все возможные пути были наглухо перекрыты густыми зарослями кустарника.

И вдруг меня осенило: это совсем не похоже на тропу Western States, я сбился с пути, и самое время повернуть назад.

От необходимости возвращаться опускались руки. Я выбрал норму ошибок за несколько лет, но этот прокол стоил мне слишком дорого и заставлял сильно нервничать. Я упал вниз с холма, и теперь, чтобы вернуться, мне нужно было предпринять очень дорогостоящий обход. Интересно, сколько именно я заплачу за него?

К сожалению, ответ был – много.

Последние метры подъема до «Роби Пойнт» были отвратительны. Всю воду я допил, карабкаясь по склону, и сейчас практически высох. Постоянно спотыкаясь, я медленно и печально двигался вперед. Ладони саднили, исцарапанные руки и ноги покрылись синяками.

После того как я изрядно поборолся с тем гнусным подъемом и, напрягшись изо всех сил, все-таки забрался наверх, я снова увидел вдалеке огни «Роби Пойнт». Последние метры я тащился, пуская слюни на майку, целиком и полностью испачканную в грязи. Полузакрытыми глазами я видел впереди не больше метра пути.

Когда человек, что с журналом учета стоял перед входом на КП, увидел меня, он бросил планшет на землю и побежал на помощь: поймал мое обмякшее тело и медленно опустил на землю. Он пытался говорить со мной, орал во весь голос, но я слышал его наплывами – то громче, то тише – и не мог разобрать ни слова.

Затем рядом со мной появилось еще одно лицо, показавшееся мне очень знакомым.

– Папа?

– Боже мой, сынок, – мрачно произнес он, – что с тобой

случилось?

Он опустился рядом со мной на колени и положил руки мне под голову. По его лицу катились слезы. Потом он обнял меня, как будто старался сохранить все еще теплившиеся в моем теле последние капли жизни.

– Где мама? – прошептал я. – Не хочу, чтобы она меня видела в таком состоянии.

Отец сдерживал слезы.

– Не волнуйся, сынок, она ждет тебя на финише.

– Папа, – слабым голосом сказал я, – я не знаю, что мне делать сейчас. Я едва могу двигаться.

– Сынок, – решительно сказал он, – если ты не можешь бежать, иди. Не можешь идти, ползи. Делай что должен. Просто двигайся вперед и никогда ни за что не сдавайся.

Он закрыл глаза и посильнее прижал меня к себе. Я вытянул ноги и положил голову к нему на плечо.

– Хорошо, – пробормотал я, – я не сдамся.

Отец выпустил меня из рук, я перевернулся на живот, поставил руки и ноги в нужные позиции и стал просто следовать его инструкции: пополз по дороге. Я слышал, как отец старается сдерживать рыдания, видя, как я волочу свое тело все дальше и дальше.

От КП «Роби Пойнт» до Обливиона

С 99-й мили (159,3 километра) и дальше

Теперь дорога шла по мощеным городским улицам, но по-прежнему было темно хоть глаз выколи. На городской окраине не было фонарей, равно как и тротуаров, поэтому я полз в темноте посреди проезжей части. Иногда я поднимался и какое-то время ковылял на ногах, но в основном все-таки полз. Скорость все падала, а потом, когда ноги практически отказали совсем, я начал двигаться только с помощью рук, сантиметр за сантиметром.

До финиша оставалось меньше полутора километров, но продолжать в том же духе – это для совсем упертых, я никогда не закончил бы путь, двигаясь с такой скоростью, у меня просто не хватило бы сил. Но меня по-прежнему никто не смог бы остановить, даже машина, что приближалась ко мне по дороге на полной скорости.

Я перестал ползти и посветил на нее фонариком. В конце концов водитель нажал на тормоз, остановился рядом, и из машины тут же выпрыгнули мужчина и женщина:

– Вы в порядке?!

Я лежал, распластавшись на животе, посреди дороги. Я наклонил голову чуть набок и пробормотал:

– Никогда не чувствовал себя лучше.

– Слава богу, – воскликнула женщина, – мы думали, вас сбила машина.

– Да нет, – простонал я, – просто я так выгляжу.

Я собрался с силами и сел, после чего объяснил им, что происходит. Они предложили мне помощь, но что они могли сделать? Линия финиша была очень близко, но с тем же успехом она могла быть на другом континенте. Совершенно разбитый, я без сил повалился на теплый асфальт.

Но, как только я коснулся спиной земли, со мной случилась странная вещь: у меня в голове начали одно за другим всплывать события этого дня. Через боль и отчаяние, которые я преодолевал все сто пятьдесят девять километров, мне в голову начали приходить воспоминания о людях, помогавших мне в пути. Джим, который починил мне ногу, Нейт на КП «Последний шанс», девушка, которая пекла волшебные кексы, моя сестра – воспоминания о ней вдохновляли меня всегда. Последняя сцена, воспроизведенная разумом, – это «вождь краснокожих» в медпункте «Отмель Форда». Я вспомнил последние слова, которые он мне сказал: «Ты сможешь».

От этой мысли я проснулся, как от удара, и только тогда понял, что вовсе даже не спал. Я повернулся к паре, которая все еще стояла около машины, и торжественно произнес: «Я смогу».

Они уставились на меня. Но я был несгибаем и с еще большей уверенностью изрек: «Я смогу!»

Супруги моргали и смотрели на меня, но тут муж решил подыграть:

– Да, – промычал он, – да, ты сможешь!

Я вскочил на ноги и начал бешено трясти руками и ногами, рыча как животное. А затем с криками «Я смогу! Я смогу!» бросился вперед по дороге. Первые несколько шагов дались мне невероятно мучительно, но я не скажу, что эта боль была для меня большой неожиданностью. Я прекрасно знал, что меня ждет на этом этапе. И несмотря на то что боль была сильнее, чем обычно, я решил: теперь меня не испугаешь. Теперь я бежал за ней, гнался за ней, искал ее. Каждая клетка моего тела пульсировала болью, но я старался бежать еще быстрее – таков был ответ этой боли. Все в корне изменилось. «К черту боль, добивайся успеха!»

Не знаю точно, когда именно я совершил последний прорыв в этой гонке, но что-то было в этой встрече с мужчиной и

женщиной на последних сотнях метров. Все предыдущие совершенные мною на этой гонке прорывы больше затрагивали физические аспекты: это были прорывы через изнеможение и усталость тела. После середины дистанции началась битва с разумом. Но этот последний переломный момент был больше похож на просветление или пробуждение, он затронул гораздо более глубокие вещи, чем все предыдущие прорывы.

Внезапно, всего за несколько шагов, мое прошлое, каким я его знал, перестало для меня существовать, мой мир перестал быть прежним. Эта гонка радикально изменила меня, хотя я еще не понял, как именно. Тот человек, который едва ковылял на дрожащих ногах, а потом упорно полз последний километр, не был тем, кто вчера утром стоял на старте, он был уже кем-то другим. Оказывается, я способен на гораздо большее, чем мог себе представить. Осознав это, я будто бы шагнул в другое измерение.

Пробежать стомильник – это намного больше, чем просто урок выживания. Это школа жизни. Бег – одиночный вид спорта, но уже довольно давно это было не про меня, для меня это практически утратило значение. Я боролся не для того, чтобы финишировать в сложной и почти непостижимой гонке, но ради того, чтобы показать возможности человека в столкновении с непреодолимыми препятствиями. Люди, которые поддерживали и воодушевляли меня, вселяли в меня силы, пока я бежал, они на самом деле не думали обо мне. Да что там, они даже не знали, кто я такой. Эти люди думали только о том, что какой-то человек нашел время на тренировки, принес себя в жертву, всем сердцем посвятив себя мечте. Я очень гордился этим мощным исходящим от меня посылом. Они поддерживали меня, когда я пересек линию финиша, и это, черт возьми, означало, что мы сделали это, мы все.

Теперь я бежал свободно, не обращая внимания ни на землю у меня под ногами, ни на боль. Забавно: почти потерянная мною мечта вернулась к жизни с новой силой. Ее второе рождение наполнило меня новой энергией, которая одновременно развеселила меня и вселила решимость. Внезапно передо мною исчезли все препятствия. Главное было – воплотить мечту.

Последние восемьсот метров по школьному стадиону я бежал так, как будто это было единственным делом моей жизни. Кроссовки разваливались, пальцы ног кровоточили, майка висела клочьями, но все это не имело никакого значения. Важно было только одно: я бежал к финишу.

Когда я вбежал на стадион, чтобы сделать финальный круг почета по дорожке, у меня по щекам катились крупные слезы.

Пробежав несколько последних шагов, я начал одновременно плакать и смеяться. В два часа ночи на стадионе почти никого не было, кроме разве что нескольких упрямцев, которые подпитывались такого рода дикой энергией. Они стояли на сиденьях, хлопали в ладоши и приветствовали меня, пока я с восторженным криком пересекал финишную отметку. Если эти люди хотели увидеть настоящую радость и чистые эмоции, они пришли в правильное место.

Медосмотр на финише гонки Western States

Прилег на финише Western States

Эмоции взяли верх и надо мной. Тот человек, который давал старт гонке, был прав: после участия в Western States я изменился навсегда. Отныне все приобрело новый смысл. Я стал держаться более расслабленно, как будто выяснил все самое важное для себя. Мой взгляд в будущее теперь был более широким, а недостатки – менее очевидными. Я стал более скромным, терпимым, начал сильнее сочувствовать другим людям.

Мне нравилось, как я изменился после гонки, и мне хотелось большего. Прошло всего около месяца, когда я понял, что невыносимо хочу новых испытаний. Официально я пробежал гонку за двадцать один час, одну минуту и четырнадцать секунд и был на финише пятнадцатым. Для новичка такой результат в одной из топовых в мире ультрамарафонских гонок на выносливость достоин уважения. Не то чтобы меня волновало, на каком я месте, но страсть подстегивала меня, я хотел большего.

Было слишком оптимистично думать, что я могу пробежать больше ста шестидесяти с небольшим километров, особенно при таких жестоких обстоятельствах, но я стремился расширить пределы своих возможностей и дойти до границы человеческой выносливости. Я прислушивался к сердцу, и оно указывало на мое место в мире. Если что-то казалось мне по силам, я хотел это сделать. Мне нужно было все, на что еще я способен.

Часть вторая

Глава 11. Бег по Долине Смерти

Беги с дьяволом…

Van Halen[45]

Долина Смерти

26 июля 1995 года

Я не знаю, сколько точно здесь градусов, но это та температура, при которой на хлебе появляется поджаристая корочка. Весь мой опыт говорит: бегать в таком пекле не стоит.

После того как я успешно пробежал стомильную гонку на выносливость Western States, моя жизнь стала ярче, у меня появилось больше легкости, сил и энергии, я начал бодрее двигаться. Да, многие из тех, с кем я общался, представления не имели, что я сделал, но это знал я, и для меня это много значило. Теперь я точно знаю, что самая большая награда за достижение – то внутреннее ощущение, которое оно приносит.

До участия в Western States я даже не подозревал, что существует какая-нибудь задача, которая потребует еще больше физических сил. Но потом я прочитал небольшую статью в газете Los Angeles Times про малоизвестную гонку по Долине Смерти, которая проводится в середине лета.

Самая низкая точка Западного полушария – Бэдуотер, небольшая впадина посреди Долины Смерти на юго-востоке Калифорнии, ее глубина восемьдесят шесть метров ниже уровня моря. Летом температура там может превышать отметку пятьдесят три градуса выше нуля, а асфальт нагревается до девяноста трех. Не самое приятное место для занятий бегом.

Но уже следующим летом, едва восстановившись после Western States, я, промокший от пота, стоял на старте ультрамарафона Бэдуотер и с нетерпением ждал, когда начнется гонка.

Нас было двадцать четыре человека, готовых приступить к тому, что называют «самым тяжелым легкоатлетическим пробегом в мире». Это дистанция общей протяженностью сто тридцать пять миль (двести семнадцать километров) через Долину Смерти от впадины Бэдуотер до горы Уитни – самой высокой точки континентальной части США[46]. Если стомильник

Western States был ужасно изнурительным, то марафон Бэдуотер считается самой серьезной проверкой человеческой выносливости и решимости. Или просто безумия. Либо так, либо так.

Самые сильные спортсмены приезжают со всего мира, чтобы принять участие в этом ультрамарафоне и продемонстрировать невероятные возможности своего организма в надежде достичь финиша, уложившись при этом в шестьдесят часов. В отличие от Western States дистанция пробега Бэдуотер полностью проходит по асфальтированным дорогам и шоссе, но тем не менее еще до того, как извилистая дорога начинает подниматься на гору Уитни, на пути нужно преодолеть много подъемов.

Окинув взглядом стоящих на старте, я увидел самых выносливых в мире бегунов – элиту сложнейших на свете гонок на выносливость. Облаченные в специальную белую одежду для бега по пустыне, облегающую их мускулы, они были готовы выйти на предельно сложную дистанцию. Я стоял среди них, и на изнуряющей жаре и в духоте сердце мое колотилось так, что готово было вот-вот выскочить из груди.

Весь год я готовился к марафону. Учитывая суровые условия жаркой пустыни, в которых мне предстояло бежать, я пытался их смоделировать, тренируясь в шерстяном свитере и лыжной куртке. Но после общения с другими участниками на старте я понял, что моя тренировка была еще слаба: многие тренировались в сауне.

Гонка началась, как обычно, с воодушевляющих криков и гиканья участников и организаторов (в толпе не было ни одного зрителя). Никогда раньше я не сталкивался с подобной температурой, жара стояла совершенно нечеловеческая. Она поднималась от асфальта густой пеленой и волнами текла по ровному, без единого изгиба шоссе. Участник, который бежал передо мной, довольно скоро превратился в мираж и исчез за горизонтом.

Маршрут целиком проходил по обочинам автомобильных дорог, поэтому я решил устроить базу в арендованном доме на колесах. Это была ошибка: как только мы пересекли пустыню и подъехали к линии старта пробега, электрогенератор сгорел, и вся моя семья, включая маленькую Александрию, осталась в неподвижном фургоне на пятидесятиградусной жаре. Рискованное решение – взять с собой шестимесячную Александрию. Большинство путеводителей предостерегают от того, чтобы брать детей летом в Долину Смерти, но мне не хотелось оставлять ее дома. К счастью, меня поддерживали Джули, родители и дядя Джордж.

Мы очень беспокоились за Александрию, да и за себя тоже,

поэтому быстро нашли какое-то укрытие и сбежали туда, оставив в фургоне бо́льшую часть моей экипировки, еды и других запасов.

Спасибо смотрителю парка, который нашел нас вскоре после того, как мы ушли из фургона. Вместе с дохлым автодомом он отвез Джули, мою мать и Александрию назад в гостиницу в небольшом городке под названием Лоун-Пайн. Дядя Джордж поехал с ними и взял свой седан Mazda, который оставил там, когда мы встретились. Теперь моей группой поддержки была не вся семья в доме на колесах, а сокращенный экипаж, состоящий из отца и дяди, в легковом автомобиле. Из фургона нам удалось захватить с собой только одну небольшую сумку-холодильник, а льда у нас было совсем мало. Далеко от идеала, но в Долину Смерти нужно брать все, что можно. Это испытание, которое настигло нас еще до старта, выбило меня из колеи, но я старался сохранять спокойствие. Чтобы не получить солнечные ожоги, каждый сантиметр кожи был скрыт под белым костюмом, защищающим от ультрафиолета и делающим меня похожим на мумию. Мне нужно было следить за тем, чтобы не перегреться. В пределах видимости не было ни одного дерева, ни одного камня, за которым можно было бы найти тень и спрятаться.

Бегу по белой полосе по шоссе в ад

Асфальт очень скоро разогрелся до такой степени, что первая пара кроссовок всего за час буквально расплавилась. Я не предвидел этого, но подошвы просто развалились, поэтому я переобулся во вторую пару. Подсмотрев, что другие участники бежали по идущей вдоль обочины дороги белой линии, я стал делать так же. Белый цвет отражал тепло и не давал новым кроссовкам расплавиться, по крайней мере какое-то время.

Но даже по белой полоске бежать было адски горячо, я чувствовал себя как на раскаленной сковородке. Уже через двадцать километров на ногах появились пузыри мозолей. К двадцать пятому километру новые пузыри начали образовываться поверх уже имеющихся. Мы остановились и отхватили от каждого кроссовка по большому куску, они стали похожи на самодельные сандалии, и это немного спасало.

Как нам и советовали, мы взяли цветочный опрыскиватель, чтобы иногда я мог освежиться. Но, поскольку льда у нас не было, это оказалось совершенно бесполезно. Сколько бы мы ни брызгали, влага испарялась, едва показавшись из носика, гораздо раньше, чем попадала на тело.

Незадолго до марафона турист из Европы умер от жары, наступив на грязевую корку у дороги. По-видимому, он шагнул туда, чтобы сделать фото. В отчете следствия сказано, что ступни трупа были сильно изуродованы. Бедняга наступил на тонкий слой засохшей грязи, провалился туда по щиколотку и буквально изжарился до смерти. У него тоже была с собой брызгалка для цветов, но, как мы видим, толку от нее мало…

Первый населенный пункт на маршруте – Фернес-Крик – был расположен в двадцати семи километрах от старта. Там есть небольшая станция обслуживания, которая оказалась закрыта, гостиница и очень много раскаленного красного песка, рассыпанного на дороге. Запасы воды у нас были ограничены, поэтому, чтобы их сберечь, я жадно напился из шланга на заправке и только потом заметил небольшую табличку рядом с краном: «Непитьевая вода».

Да, все так и есть – Бэдуотер[47].

Рвать меня начало на сорок восьмом километре, после чего начались сильное обезвоживание и мышечные судороги. Я пробежал меньше четверти дистанции, но уже начал сдавать.

Мой друг Том Серваис поит меня из шланга на пробеге Бэдуотер

– Может, попробуешь съесть чего-нибудь? – спросил отец из окна машины.

– Да, давай.

Он опустил стекло и протянул мне бутерброд с арахисовым маслом и вареньем. Метров сто я бежал с бутербродом в руках, пытаясь подавить приступ рвоты, чтобы откусить кусочек. Когда наконец-то я взял в рот еду, обнаружил, что хлеб был слегка поджарен. «Интересно, – подумал я, – зачем мы взяли с собой тостер в Долину Смерти?» И тут до меня дошло: я *бежал* внутри тостера.

В час ночи мы достигли Стоувпайп-Вэллс, небольшого поселения в шестидесяти восьми километрах от начала этой богом забытой гонки. Я бежал по темной дороге, тишину нарушал только свист ветра, гуляющего по пустыне. Когда я добежал до поселения, тьма была кромешная, но температура, несмотря на середину ночи, стояла около сорока четырех градусов, а чуть раньше, днем, с неба падали птицы.

В Стоувпайп-Вэллс есть одна-единственная гостиница, а в ней – небольшой бассейн. Я побежал прямо к нему и прыгнул. Вода, к сожалению, оказалась теплой, как в джакузи. Когда я вылез оттуда, другой участник пробега медленно приближался к бассейну. Его постоянно тошнило всухую, и в свете бледно-желтой лампочки я видел, что его постоянно скручивает в

приступах, а он ничего не может с этим поделать. В бассейн он прыгнул, не снимая одежды и кроссовок. Когда же – мокрый насквозь – он выбрался назад и в трансе прошел мимо ребят, которые были с ним, его продолжало тошнить.

– Помогло? – спросил один из его помощников.

Он отрицательно помотал головой и поковылял мимо них в гостиницу. Больше мы его не видели. Его битва была окончена.

После Стоувпайп-Вэллс я бежал довольно проворно, но у меня начались яркие видения. И чем дальше я бежал, тем больше галлюцинировал. В какой-то момент на дороге появился старатель с лотком для промывки золота и прохрипел: «Воды». Я пожалел его и наполнил лоток из бутылки. И только когда вода пролилась на дорогу и испарилась, я понял, что это было видение. Или привидение.

Затем на дороге появились другие галлюцинации – гремучие змеи. Но тут отец и дядя закричали мне: «Берегись!» – начали сигналить и светить фонариками. Змеи оказались настоящими.

Помимо гремучих змей, на ночной дороге следовало опасаться скорпионов и больших тарантулов. Мой взгляд был не слишком сфокусирован, а мозг слегка затуманен, я небрежно переставлял ноги, не в состоянии оставаться собранным и внимательным. Мои осторожность и бдительность куда-то исчезли как раз в тот момент, когда они были нужнее всего.

В четыре часа утра вдобавок к рвоте у меня началась диарея. Меня так трясло, что я едва успевал отбежать на обочину дороги и стянуть шорты. Следующее небольшое поселение, Панаминт Спрингс, находилось на сто шестнадцатом километре, и нужно было добраться туда побыстрее, хотя бы для того, чтобы раздобыть рулон туалетной бумаги: наша давно закончилась.

Папа и дядя были со мной всю ночь напролет, готовые помочь в любой момент. Они останавливали машину в трех километрах от меня впереди по дороге в поисках опасной живности, а затем ждали, пока я добреду до них. Несмотря на то что уже довольно давно я не останавливался поесть и попить, поскольку подозревал, что это будет только перевод продуктов, они всю дорогу с питанием наготове были рядом.

Похоже, что этот самый тяжелый пробег в мире окажется сильнее меня. Официальный финиш, до которого был еще сто один километр, расположен в конце дороги, упирающейся в склон горы Уитни, но я не собирался там останавливаться. Все мое упорство и решимость толкали меня на то, чтобы после пересечения финишной линии пробежать еще почти восемнадцать километров семьсот метров вверх по тропе к вершине, превратив и без того запредельную гонку на

выносливость в еще более экстремальную.

Назовите меня мазохистом. Очень многие так и сделали.

Именно так и я себя назвал, когда приплелся в Панаминт Спрингс, согнувшись, как горилла. У меня кружилась голова, я видел звезды, хотя давно уже рассвело и на дворе стоял день. Кто-то решил, что мне нужны фрукты, и засунул мне в рот теплый и мягкий кусок дыни. Я немедленно выплюнул его.

– Он в порядке? – спросил кто-то мою группу поддержки. Это был Бен Джонс, местный врач, хирург, акушер, педиатр, психиатр (бог знает, зачем он тут нужен) и самый главный начальник Бэдуотер.

– У нас нет уверенности, – ответил отец.

– Может, он хочет принять ледяную ванну?

К машине доктора Джонса был прицеплен гроб на колесиках, наполненный ледяной водой.

Я замотал головой. Ни за что на свете и ни при каких обстоятельствах мне не хотелось ложиться в гроб, даже ради ледяной ванны. Перспектива закончить пробег раз и навсегда становилась все реальнее.

Сквозь туман я видел, как доктор консультирует моих родственников, их голоса звучали как из испорченного радиоприемника – сквозь помехи и сломанную регулировку громкости. Я посмотрел вверх: светило солнце, и вниз от него исходил раскаленный красный шлейф, который окутывал песчаные дюны вдалеке, а потом, причудливо закручиваясь, снова уходил к небу. Я сделал шаг вперед, повернулся боком, сделал еще полшага, пошатнулся и упал замертво на выжженную землю…

Когда я очнулся, то обнаружил, что лежу голышом в гостинице на кровати в луже пота и без простыни.

– Где я? – пробормотал я. – Папа? Дядя Джордж?

– Тебе нужно полотенце? – тихо спросила жена.

Я, прищурившись, посмотрел ей в глаза.

– Что ты тут делаешь? Где мы?

– Пробег закончен, милый. Ты в гостинице в Лоун-Пайн.

– Но я же не финишировал, так? Как я сюда попал?

– Тебя сюда привезли. Ты упал в обморок.

– Нет! – прохрипел я из последних сил. – Зачем меня увезли оттуда?

– Ну смотри. У тебя было сильное обезвоживание, тебя рвало, ты не мог связно говорить и был на грани теплового удара.

– И что?

– Поэтому, когда ты упал в обморок, отец и дядя решили, что

этого вполне достаточно.

– Но я пробежал только половину, дистанция еще не закончилась.

– Но, похоже, закончился ты.

– Поверить не могу, что они просто взяли и увезли меня оттуда.

– Хочешь, я отвезу тебя обратно? – предложила она.

Идея отправиться назад, в этот ад, вызвала у меня приступ тошноты. Я сел и вздрогнул, увидев круглые пятна на простыне: из мозолей на пятках сочилась желтоватая жидкость.

– Я продул. Я неудачник.

– Ничего ты не продул, и ты никакой не неудачник, – твердо сказала Джули. – Ты пробежал сто пятнадцать километров восемьсот метров, не имея возможности как-то восполнить силы. Как далеко ты готов был зайти?

Джули такое невезение посреди пустыни воспринимала как должное, как всего лишь небольшое препятствие на пути, а не конец дороги. Не последняя же гонка, в самом деле.

Джули была рассудительным человеком. Я – нет. То, что я сошел с дистанции пробега Бэдуотер, стало для меня полным, бесповоротным провалом. Никогда еще моя внутренняя сила, та самая, что заставляла бежать на длинные дистанции и терпеть невероятную боль, не проявлялась таким извращенным и гипертрофированным образом. Многие быстро отходят и забывают: подумаешь, что-то где-то выиграли, где-то проиграли. Но для меня неудача стала последней каплей. В моем представлении, гораздо благороднее было бы попытаться пробежать и умереть, чем бросить попытки. Слава богу, я упал в обморок, иначе кто знает, что еще могло со мной произойти.

Я прекрасно знал, что своей твердолобостью обязан преждевременной смерти моей сестры. После того как Пэри погибла, жизнь стала более осязаемой. Вам сколько угодно могут говорить что-нибудь вроде «никогда не знаешь, когда выпадет твой жребий», но это почти ничего не значит до тех пор, пока внезапно не уходит кто-то, кого вы любите. С того дня у меня не осталось иллюзий о бессмертии, каждая минута была на счету. Жизнь не дает второго шанса, потому что вы действительно не знаете, когда выпадет ваш жребий. Я не терпел ошибок. У меня не было столько времени, чтобы тратить его на поражения.

– Давай собираться, – печально сказал я, – нас ждет долгий путь домой.

Я чувствовал себя ужасно. Список тех, чьи надежды я не оправдал, кто поддерживал меня на всем пути, был длинным. К тому же я подверг опасности свою семью. При этом у меня нет

ничего, чем можно оправдать этот провал, разве что шиной на голени и разбитым сердцем. И что хуже всего, я не оправдал надежд своей сестры, моего величайшего вдохновителя.

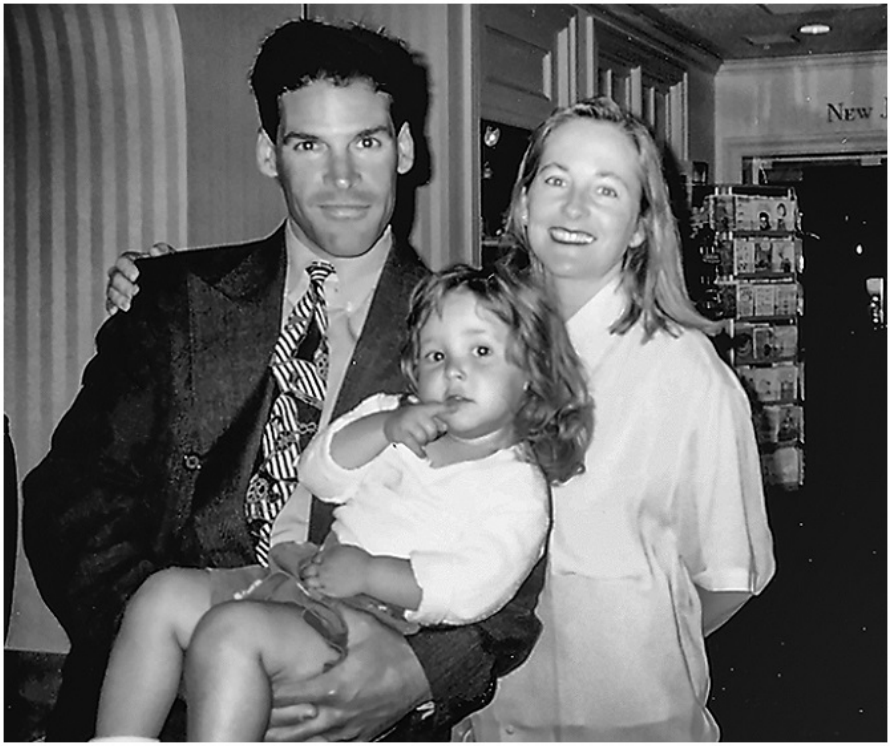
Было ли это предательством по отношению к себе? Это оказалось гораздо больнее, чем просто предательство. Обо мне и говорить не стоило, я ничего не значил и был отвратительным созданием, не заслуживающим даже крохи сочувствия. Всепоглощающая жалость к себе располагалась на три уровня выше, чем та черная дыра, в которую упал я. От моей гордости не осталось и следа.

На обратном пути, пока мы всей семьей ехали домой, мне хватило времени, чтобы подумать, чему научил меня этот ультрамарафон, и я немного расслабился. Да, я провалил его, но это прекрасное победоносное поражение позволило мне буквально раздробить на кусочки и тело, и душу и старательно вывалять каждый в грязи. Вот что сказал по этому поводу Теодор Рузвельт[48]:

> *«Уважение мы отдаем тому, кто на арене, на чьем лице пыль, пот и кровь, кто мужественно стремится вперед, кто совершает ошибки и оступается вновь и вновь, но без ошибок и неудач нет усилий. Кто действительно стремится совершать поступки, кому знаком великий дух энтузиазма и самоотдачи, тот расходует себя на достойное дело. С тем, кто в лучшем случае познает триумф величайшего достижения, а в худшем – потерпит неудачу, с тем нет рядом места холодным душам и пугливым сердцам, не познавшим ни радости победы, ни горечи поражения».*

Господи, я знаю, что такое настоящее поражение! Не бывает более сокрушительного поражения, чем, измотав себя до предела, не добежать до финишной черты. Я лицом к лицу столкнулся с тяжелейшим пробегом в мире и проиграл. Несмотря на все мои невероятные усилия, Бэдуотер вынудил меня капитулировать.

Это было чистой воды поражением, но на пути домой я осознал, что влюблен в каждую его секунду.



Дома после гонки по Долине Смерти, я, живой, с Джули и Александрией

Глава 12. Замерзший и уничтоженный

Только те, кто рискует зайти слишком далеко, способны выяснить, как далеко они могут зайти.

Томас Элиот[49]

Южный полюс

Январь 2002 года

Я хотел отыграться за свой провал на Бэдуотере в 1995-м, и спустя год подготовки к предельно суровым условиям, тренировок без всякой жалости к себе я вернулся. Сама гонка и нагрузка на организм были не менее жестокими, но на этот раз и тело, и воля смогли выдержать испытания, и я дошел до финиша. Однако этот успех не только не утолил моей жажды приключений, но еще сильнее раззадорил меня.

Я отчалил в путешествие под девизом «Найди себе приключение по вкусу»: испытывал себя на прочность всеми экстремальными способами, которые только можно придумать. Если дело требовало физических сил, выносливости и отсутствия здравого смысла, я был тут как тут: залезал на Хаф-Доум[50] в национальном парке Йосемити, переплывал залив Сан-Франциско, занимался триатлоном, принимал участие в гонках на выживание и суточных заездах на горном велосипеде. Я поднимался в горы, скатывался с них на сноуборде и серфил на доске по огромным водяным горам Северной Калифорнии, Мауи, Фиджи и Таити.

И продолжал бегать как сумасшедший. Бег для меня оставался самой безупречной формой атлетизма. Это самый простой и наименее затратный вид спорта, оптимальный способ оценить реальный запас собственных сил.

Еще один любимый вид спорта – виндсерфинг. Фото предоставлено Томом Серваисом

За десять лет у меня скопились еще девять серебряных пряжек гонки Western States, по всему дому валялись десятки медалей, наградных табличек и прочих призов, у меня появилась массивная стальная скульптура – желанный трофей с престижного чемпионата мира по мультиспорту – недельной череды соревнований по бегу по пересеченной местности, езде на горном велосипеде, виндсерфингу, скалолазанию и триатлону. О да, это круто, когда у тебя есть все эти регалии, но я никогда не развешивал их в гостиной, никогда не таскал их с собой на семейные посиделки или коктейльные вечеринки. Какая-то их часть хранилась в шкафах, а что-то лежало в бельевых ящиках под грудой носков для бега, бо́льшую же часть я складировал в коробках в гараже. Мне не нужно было всеобщее признание, я по-настоящему жаждал только приключений, они приносили мне нечто большее, чем просто испытание тела. Я познал и настоящую боль, и бессонные ночи, и максимально острое

чувство достижения цели.

И месяца не проходило, чтобы я не вписался в очередную гонку на сто миль, сто километров или на худой конец пятьдесят миль. Если никто не организовывал экстремальный ультрамарафон на выносливость, я в качестве тренировки бегал обычные марафоны. Тело достигло такого уровня физической подготовки, что, казалось, уже переходит границы реальных возможностей. По выходным я легко мог всю ночь бегать, а потом весь день играть с Александрией и недавно появившимся на свет сыном Николасом. И поступал так регулярно. На неделе я тренировался рано утром или поздно вечером, потому что работал полный рабочий день. Мой пульс в спокойном состоянии был около тридцати ударов в минуту, примерно такой же, как у Лэнса Армстронга[51].

Все меньше и меньше мероприятий были настолько сложны, чтобы представлять для меня интерес, их уровень меня уже не устраивал. И я начал импровизировать: бежал от дома к месту старта, рассчитывая время так, чтобы быть на месте ровно в момент начала гонки. Однажды я пробежал около двадцати одного километра от нашего дома в Сан-Франциско, через мост Золотые Ворота, к старту стокилометровой гонки Мивок, что проводилась на гористом полуострове в округе Марин. При этом в самой гонке я умудрился занять почетное четвертое место, обойдя всех топовых спортсменов своей возрастной группы. После этого, чтобы отпраздновать победу, я пошел кататься на доске.

Я не видел задачи, достойной моих усилий. До тех пор пока Даг Стауп – широко известный руководитель горных экспедиций – не предложил пробежать марафон на Южном полюсе.

Если уж на то пошло, Антарктика с ее холодным и суровым климатом, ледяной движущейся поверхностью – самый край, куда вообще можно добраться, эталон, на который ориентируются все остальные экстремальные мероприятия. Первая попытка Эрнеста Шеклтона[52] пересечь антарктический материк в 1914–1916 годах – одна из самых лучших историй о выживании в экстремальных условиях. А судно экспедиции называлось «Выносливость» (Endurance) – не правда ли, очень подходящее название? Но мысль о том, что затертый в антарктических льдах легендарный корабль потонул, не успев зайти хоть сколько-нибудь далеко, быстро сбрасывает с небес на землю. Антарктика – это место, где только самые сильные и отважные могут проверить себя на прочность и выносливость в противостоянии экстремальным погодным условиям, самым суровым на планете. И у них будет одна цель: остаться в живых.

Вероятно, самая грандиозная гонка всех времен – это

соревнование за право быть первым на Южном полюсе. Она проходила в предельно экстремальных условиях, в глубине континента, на полярном плато – настоящих задворках мира. В 1911 году норвежец Руал Амундсен и англичанин Роберт Скотт отправились в свои экспедиции добывать славу первого покорителя Южного полюса. Амундсен пришел первым, причем успел это сделать до того, как погода стала по-настоящему ужасной. Скотт пришел всего лишь на какой-то месяц позже… И никто из той злосчастной группы не вернулся живым. Позже другие участники экспедиции отыскали их заледеневшие до каменного состояния тела. Самая низкая температура на земле, цифра, потрясающая воображение, минус восемьдесят девять целых и две десятые градуса по Цельсию, зафиксирована недалеко от того места, где заканчивался наш пробег[53].

Да, Южный полюс – отличное место для марафона. Была только одна проблема: никто не знал, возможно ли это в принципе.

Базовый лагерь, Антарктика. Фото предоставлено Крисом Эриксоном

Я и еще пятеро спортсменов приняли вызов – решили стать первыми, кто предпримет попытку пробежать марафон к Южному полюсу. До самой нижней точки Земли люди добирались на лыжах и снегоступах, но еще никто не пробовал просто добежать

туда. Мы были подопытными крысами, манекенами для краш-теста. Но нам, привыкшим к испытаниям на выносливость, эта идея показалась весьма заманчивой.

Возникало множество спорных вопросов, да и вообще, согласно общепринятым представлениям, пробежать марафон на Южном полюсе невозможно. Но Даг Стауп никогда не руководствовался общепринятыми представлениями. Он нашел трех опытных горных гидов и врача, которые согласились нам помочь.

Перелет в южную часть Чили, где я встретился с остальными участниками, гидами и врачом, занял у меня двадцать один час. Конечный этап нашего путешествия к месту проходил в Ил-76. Внутри самолета было мрачно и пусто, оглушительно грохотали двигатели, иллюминаторы отсутствовали, а по стенам, словно змеи, вились открытые провода. Члены небольшого экипажа из России непринужденно перемещались по самолету, как будто они давно привыкли ко всему этому. Через пять часов полета, сопровождаемого непрерывным стуком наших зубов, мы наконец-то добрались до антарктического базового лагеря на Пэтриот Хиллз.

Гряда Пэтриот Хиллз тянется более чем на полторы тысячи километров в самое сердце холодной Антарктики, и оттуда до Южного полюса остается еще примерно девятьсот семьдесят километров. В маленьком безлюдном базовом лагере стояли нескольких трясущихся под ветром палаток и пустых пластиковых бочек. С юга лагерь закрывали зубчатые снежные пики горного хребта Элсуорт, а к северу от него простиралась широкая снежная равнина. Когда мы прилетели и, пошатываясь, выходили из самолета, температура была ниже нуля, и ледяной ветер порывами налетал на нашу группу.

На Пэтриот Хиллз практически постоянно дует порывистый холодный ветер. Лагерь кажется беззащитным и уязвимым, поскольку ютится прямо на пути дикого воздушного потока (официально известного как катабатический, или нисходящий). Поток стекает с ледника и с безжалостным грохотом обрушивается с полярного плато. Эти ветры возникают из-за постоянного высокого давления вокруг Южного полюса. Из-за резкого падения высоты и давления между полярным плато и территориями, расположенными ниже кромки Антарктического барьера, и возникает постоянно дующий ветер. Он спускается с полярного купола и, когда достигает наших безумно трясущихся палаток, становится отчаянно жестоким, практически штормовым.

Шестеро бегунов, три гида и врач забились в одну из палаток.

Там нас уже ждал Даг – руководитель и предводитель нашей экспедиции на Южный полюс и большой любитель бега (помимо того что он известный альпинист и экстремальный лыжник-путешественник).

– Добро пожаловать в летний лагерь, – с улыбкой сказал Даг.

Увидев, как мы ежимся и трясемся от холода, он язвительно заметил:

– Думаете, тут холодно? Подождите, вот доберемся до полюса, и вам это место покажется Багамами.

Своим сложением, голубыми глазами, буравящим взглядом, массивным подбородком и руками-базуками этот человек напоминал викинга. Его лицо, как львиная грива, обрамляли кустами торчащие из-под шапки белые волосы. Даг смотрелся как тот, кого не напугать свирепыми снежными вихрями в самом затерянном на земле месте.

Все бегуны, включая меня, уже промерзли до костей, и нам было интересно: как в таких условиях пробежать сорок два километра? Кроме меня в мероприятии участвовали еще двое американцев – Дон и Брент, два немецких спортсмена – Рафаэль и Уте, а также Ричард из Ирландии. Изначально речь шла о том, что в забеге примут участие до тридцати спортсменов, но в итоге нас осталось шестеро. Заброска маленькой группы на Южный полюс – дорогое удовольствие, поэтому в лучшем случае марафон окупит собственные расходы. Компания Adventure Network International (ANI), которая занималась всеми транспортными вопросами этой экспедиции, – самое большое коммерческое предприятие, осуществляющее перевозку путешественников в Антарктиду. Кроме нас, участников марафона, они принимали еще альпинистов, искателей метеоритов и теггеров (тех, кто прилетел на Южный полюс, чтобы просто сделать памятную фотографию) – некоторые из них заплатили свыше тридцати пяти тысяч долларов, чтобы туда добраться. Предположительно стоимость марафона была оплачена за счет многих других групп, которым оказывала услуги компания ANI. Нередко так бывает, что в первый год организаторы мероприятий (таких, как пробег 10К или марафон) теряют деньги, а в последующие возмещают убытки. В конце концов, наш марафон на Южном полюсе был дебютным, но предполагалось, что он станет традиционным.

Нас дико трясло от холода, но Даг спокойно уверял, что скоро ветры ослабнут и самолет, который доставит нас к месту начала марафона – в сорока двух километрах от Южного полюса, – сможет взлететь.

Прошла неделя, непогода продолжала бушевать, просвета не предвиделось, и мы все еще мыкались в палатках под Пэтриот

Хиллз. Все полеты были прекращены – как сюда, так и отсюда.

Очень трудно найти себе какое-то занятие на Пэтриот Хиллз, где просто вылезти из палатки – уже настоящее испытание. Мы торчали на одном месте и уже понемногу начинали психовать. Почти все время мы сидели, закутавшись как мумии в спальные мешки на гусином пуху, и мочились в специальные бутылки. Если нужно было выбраться наружу, мы, дрожа, натягивали на себя кучу одежды, тщательно закрывая каждый участок от собачьего холода. Условия для пробега были, мягко говоря, не идеальные. Скажу больше: марафон в Антарктике стал самым жестоким физическим испытанием в моей жизни.

Но, независимо от условий, я бегал. Иногда поднимался в два часа ночи, поскольку стоял полярный день, освещение в течение суток практически не менялось, и было светло как в полдень. Бегать по мягкому снегу было очень трудно, но я продержался неделю, стараясь как можно лучше подготовиться и закалиться к пробегу. Я экспериментировал, пробуя разные варианты одежды и бегая в специальной водонепроницаемой обуви, чтобы сохранить ноги сухими. Гораздо проще было перемещаться в снегоступах, но я всерьез рассчитывал пробежать всю дистанцию без них. До этого люди уже достигали Южного полюса в снегоступах, а вот просто бежать пока не пробовал никто.

Эксперименты были необходимы, поскольку еще никто не бегал марафон на Южном полюсе, и никто не мог знать достоверно, возможно ли это вообще. Я привез с собой все снаряжение для занятий спортом на улице, которое только можно себе представить. В том числе и пару первоклассных гоночных снегоступов фирмы Tubbs на тот случай, если без них будет никак не обойтись. Тренировки показали, что бежать просто так возможно, хотя и намного сложнее.

Время шло, и наконец Даг организовал групповую тренировку, в которой участвовали все. Чтобы нормально бежать по мягкому и рыхлому снегу, нужно было поддерживать постоянный темп. На сильном морозе мы одолели всего восемь километров, но даже такая дистанция далась тяжело, тренировка стала слабым намеком на то, что нас ожидает впереди. Впервые преодолев по мягкому снегу в кроссовках ощутимую дистанцию, я начал осознавать, что эта «гонка» будет, по сути, крайне серьезным испытанием на выживание.

На следующий день Брент, участник из Вайоминга, начал тренироваться в снегоступах. Ричард тоже одолжил у кого-то пару и прочувствовал все плюсы их использования. Между участниками возникли разногласия: снегоступы давали

преимущество, но были они только у меня и у Брента. Собравшись всей группой, мы договорились, что во время марафона снегоступами пользоваться нельзя. Смысл запрета был в том, что для нас было очень важно стать первой командой, которая именно пробежит марафон на Южном полюсе. К тому же снегоступы были только у двоих из нас. Не было смысла приезжать сюда, чтобы повторять чьи-то подвиги. Я утвердился в принятом решении и упаковал снегоступы подальше до лучших времен.

Тянулись долгие скучные дни. Некоторые парни нашли себе развлечение: они выкопали снежную пещеру, и Ричард целый день украшал стены примитивными рисунками бегунов и диких животных. Наши гиды – Крис и Бин – затеяли катание на лыжах и сноубордах с окрестных гор, и вскоре я вместе с этими двумя товарищами ускользал из лагеря на снегоходе и весь день напролет крутился на близлежащих склонах.

Постепенно я стал лучше переносить холод. Я катался на сноуборде и продолжал бегать, поддерживая таким образом активность. Но даже в лютых условиях Пэтриот Хиллз я не мог полноценно подготовиться к тому, что меня ожидало на Южном полюсе, в девятистах шестидесяти пяти километрах отсюда.

И вот погода наконец-то установилась. Мы тут же бросились в модернизированный Douglas DC-3[54], быстро взлетели и взяли курс на полюс, пока погода опять не испортилась. Мы уже отставали от графика на неделю, поэтому возможность начать марафон привела нас в восторг. Но участников осталось только пятеро: Рафаэль решил, что не может позволить себе риск надолго застрять на Южном полюсе, и остался в лагере под Пэтриот Хиллз, ожидая ближайшего рейса домой.

Перелет через Антарктиду очень опасен. Аэродромная инфраструктура здесь просто-напросто отсутствует, и современные авиационные приборы используются очень редко, поэтому пилоты пользуются старыми добрыми ПВП – правилами визуального полета. По сути, это означает, что если вы не видите землю, то не можете приземлиться, ну а если вы не можете приземлиться, значит, нужно разворачиваться и лететь обратно… при условии, что у вас достаточно топлива на обратный путь. На этом материке можно найти немало искореженных и сгоревших обломков воздушных судов.

Когда мы готовились к взлету, я заметил, что второй пилот перекрестился. Внезапно до меня дошло, насколько опасна вся эта затея, которая может в одночасье обернуться катастрофой со смертельными последствиями. Я никогда не зацикливался на опасностях, напротив, всегда концентрировался только на

предстоящей задаче. Незачем долго думать, чтобы согласиться с тем, что определенный риск серьезных физических травм присутствовал почти во всех экстремальных авантюрах, в которые я ранее ввязывался. Но отчасти именно этим они меня и привлекали. И сейчас из-за большой удаленности и плохой погоды попытка пробежать марафон на Южном полюсе обещает стать самой опасной моей затеей.

Согласно плану, Douglas DC-3 должен был высадить нас в точку, удаленную от полюса на марафонскую дистанцию. Когда же мы приземлились, нам показалось, что что-то явно идет не так, как задумано. Самолет вилял из стороны в сторону, кренился набок и подпрыгивал. Пилот дернул на себя штурвал, и мы внезапно снова оказались в воздухе. В конце концов нам все-таки удалось приземлиться на плоском пространстве, покрытом хрустящим снегом, в сорока пяти километрах восьмистах метрах от полюса. Об этом инциденте никто потом больше не упоминал, хотя у меня создалось ощущение, что произошедшее было гораздо серьезнее, чем об этом говорили члены экипажа. Но в любом случае мы были на земле, в целости и сохранности.

От мысли, что туда, где мы сейчас стоим, ранее не ступала нога человека, мне сделалось жутко. Это полярное плато существовало за пределами реальности: самое удаленное место на планете, самое пустынное и необитаемое. Мы приземлились на высоте три тысячи триста пятьдесят три метра над уровнем моря, но фактическая высота была ближе к четырем тысячам метров. Абсолютно сухой воздух делал Антарктику похожей на огромную пустыню, эдакую замороженную Сахару, где во время нашего прилета термометр показал минус тридцать семь градусов по Цельсию. Здесь никто не живет и ничего не растет, даже самые жизнеспособные бактерии выживают с трудом. Мы были абсолютно отрезаны от всего живого, как будто находились на Луне, а не на Земле.

Мы развернули бурную деятельность и воздвигли небольшой городок вокруг самолета. Нам нужны несколько дней, чтобы адаптироваться к высоте. Когда у вас четыре целых восемь десятых процента жира в организме, кажется, что привыкнуть к холоду невозможно.

Палатки поставлены, началось ожидание. Когда день и ночь выглядят одинаково и перед глазами, куда ни глянь, ровная матовая белизна, время тянется бесконечно. Кое-кто попытался тренироваться, но мы едва-едва могли одолеть полтора километра и возвращались назад, опасаясь переохлаждения и обморожения. Бегая по ледяной хрустящей снежной поверхности, я чувствовал себя так, как будто ступаю босыми ногами во

фреоновое болото шариков из полистирола. Холод проникал даже через непромокаемые кроссовки и неопреновые носки. Полученный опыт пугал меня до смерти: продолжать бежать в таких условиях без более надежной защиты было бы самоубийством.

Ранее Брент написал: «Не думаю, что люди вообще понимают, что значит пробиваться сорок два километра к полюсу». Чертовски верно сказано. Нам едва удавалось пробежать три километра, что тут говорить про марафон. Это будет самое серьезное испытание нашей физической подготовки, и деваться уже некуда. Но, если существует хоть малейший шанс сделать это, нужно придумать, как защитить ноги от мороза. Я начал экспериментировать с самонагревающимися грелками, которые обычно используют горнолыжники. Я тряс их, чтобы они начинали греть, и запихивал по три штуки в каждую кроссовку – две под пальцы и одну сверху, на подъем. Как-то это помогало. В инструкции заявлено, что грелки остаются теплыми шесть часов, но в условиях Антарктики их хватало на половину этого времени. Но все равно это означало, что в течение трех часов пальцы не превратятся в ледышки.

Светлые дни и ночи смешались воедино, если долго смотреть в одну точку безликого и плоского пейзажа, начинала кружиться голова. Я продолжал тренироваться, стараясь поддерживать форму и бодрость духа, но с каждым днем ситуация становилась все более тягостной и безысходной. Мы просидели во льдах уже три недели, надеясь, что погода улучшится, но нам уже казалось, что это не произойдет никогда. С каждым днем ставки постепенно росли, дни, проведенные вдали от семьи и работы, отнимали все больше душевных сил.

Не я один чувствовал напряжение, вся группа постепенно теряла терпение. Небольшой палаточный лагерь, замерзшее ведро в качестве туалета и отсутствие возможности чем-то заняться раздражали абсолютно всех. Считая членов летного экипажа, нас было тринадцать человек, и все мы обитали в палатке размером с небольшую комнату в общежитии. Повсюду валялись экипировка и еда. На маленькой походной плитке круглые сутки топили воду для питья. От этого на потолке собирался конденсат и капал, образуя на полу маленькие замерзшие лужицы. Нам нужно было как можно скорее приступить к осуществлению планов, только бы позволила погода. Но, к сожалению, в Антарктике никогда не бывает так, чтобы погода шла навстречу людям.

На Дага, видимо, серьезно давили, требуя, чтобы наше мероприятие поскорее завершилось. Стоимость аренды самолета, зарплата сидящих без дела членов экипажа, гидов и врача

достигала астрономических сумм. Вдобавок к напряженным отношениям мы прослышали, что группа теггеров – любителей фотографироваться в памятных местах – сидела на Пэтриот Хиллз и жаждала заполучить назад наш Douglas DC-3. Эти ребята заплатили кучу денег, чтобы их привезли на Южный полюс, а они были не из тех, кто привык стоять в очередях. Единственный самолет, на котором они могли туда улететь, был у нас.

Даг оставался собранным и спокойным, но мы понимали: если в ближайшее время не пробежим этот марафон, то не пробежим уже никогда. С каждым часом расходы росли, а боевой дух команды падал.

Связаться с внешним миром мы могли только по спутниковому телефону Iridium. Прием был очень непостоянным, но мне удалось дозвониться до жены. Сидя в холодной, как мясохранилище, кабине Douglas DC-3, я рассказал ей, что с нами все в порядке, правда, отстаем от графика на пару *недель*. Джули, как всегда, очень поддерживала меня во время разговора, и я слышал, как на заднем плане Александрия и Николас кричали: «Это папа? Это папа?»

– Как вы там все? – спросил я сквозь помехи.

– Все хорошо, – уверила меня она, – но дети соскучились по тебе, и я тоже. У тебя все хорошо?

– Думаю, да. Даг и проводники – очень грамотные ребята, но тут много того, что мы не можем контролировать. И марафон в таких условиях меня пугает, если он вообще возможен. Никому еще не удалось отойти от лагеря больше чем на полтора километра.

– Береги себя, пожалуйста, – сказала она.

Я только прикусил губу. Тут я не мог дать никаких гарантий.

Я спросил, может ли она позвонить мне в офис.

– Уверена, они будут счастливы услышать новости о тебе, – ответила она.

К счастью, у меня был очень понимающий начальник. Все накопленные мною отгулы и дни отпуска подходили к концу, и было совсем не похоже, что я скоро вернусь домой.

Я сказал Джули, что люблю ее, и она пожелала нам всего хорошего.

– Будь осторожен, – сказала она.

– Сделаю все возможное. Обними за меня детей, мы уже скоро увидимся.

Мне было одиноко вдали от семьи, и я чувствовал свою вину за то, что нахожусь здесь, эти мысли, как никогда ранее, не давали мне покоя. Ставки увеличивались с каждым днем. Я должен был выполнять обязанности отца и сотрудника компании,

а я застрял в Антарктиде, пытаясь пробежать марафон. Я не мог дождаться, когда же мы закончим это дело и я вернусь домой – живым и здоровым.

Мрачная ситуация очень давила на меня, но независимо от этого переживания не могли ничего изменить, и мы никуда не двигались. И я, чтобы немного развеяться, позвонил Кристоферу Гайлорду – своему приятелю, с которым мы вместе тренируемся. Я рассказывал ему о своих жутких невзгодах, и мы до истерики хохотали над ними. Как взрывались банки с пивом на полу салона самолета и ледяные крошки со звоном осыпали стены и как это было похоже на разбрызгивание монтажной пены. Как я пытался почистить зубы замерзшей пастой, которую можно было согреть, только взяв с собой в спальный мешок. О нашей восхитительной еде, приготовленной на маленькой походной плитке, на которой едва удавалось нагреть воду до температуры, достаточной, чтобы сварить сублимированные рис, мясо и овощи[55]. Кусочки еды были мягкими и мокрыми снаружи, но жесткими внутри, и то, что не успевало свариться, приятно бродило у нас в желудках.

– Внутри нашей палатки пахнет отнюдь не розами, – сказал я.

– Ты смог бы отправиться на ней домой, как на воздушном шаре, наполненном гелием, – сказал Гайлорд.

Безусловно, сейчас это было бы куда круче забега.

Мы прождали еще несколько дней, и непогода наконец-то утихла – достаточно для того, чтобы Даг решил: самое время попробовать пробежать марафон. На всем протяжении пути от лагеря до полюса нам на снегоходе установили маленькие желтые маркеры.

Предполагалось, что на них мы станем ориентироваться, разумеется, если их будет видно. Раздался сигнал, и гонка началась. Но далеко уйти нам не удалось: не прошло и двух часов, как видимость резко упала, погода ухудшилась, и пробег тут же отменили. Это было еще одно грубое нарушение планов и отрезвляющий урок. Двое участников – Дон и Уте – пробежали к тому моменту менее пяти километров. На полный марафон при такой скорости им потребовались бы семнадцать часов. Вероятно, они отвалятся первыми.

После первой попытки забега Дон отправил из нашей палатки через спутник электронное письмо, в котором описывал ситуацию так:

> *«К тому моменту, как мы добежали до отметки на второй миле, мы с трудом могли разглядеть тонкие*

палочки маркеров впереди. Когда мы почти добрались до отметки третьей мили, где нас ждал Даг, видимость упала, и весь мир казался белым от земли до неба. Даг развернулся на снегоходе, чтобы сказать нам, что гонку отменили, но потерял равновесие и упал. Так бывает, когда весь мир сплошь одного цвета, а вы при этом находитесь в движении. Он подобрал нас и направился обратно к старту. В итоге мы еще катались кругами и искали путь к самолету DC-3».

После неудачного опыта Дон был полон дурных предчувствий: «Это будет жестокая гонка, – писал он, – бежать марафон в таких условиях намного опаснее, чем я ожидал».

Что-то должно было измениться. После первой и неудачной попытки группа пала духом, и следовало полностью переосмыслить всю идею марафона. Этого требовала ситуация и жуткие условия. Дон и Уте решили пробежать полумарафон.

Желающих бежать всю дистанцию осталось трое. Затем Брент заявил, что будет бежать в снегоступах. «Я знаю предел своих возможностей», – сказал он. Опытный бегун, Брент много ходил и на снегоступах, и я был склонен доверять его суждениям.

Потом в палатке ко мне подошел Ричард и попросил одолжить ему снегоступы. Означало ли это, что он отказался от своего решения, принятого на Пэтриот Хиллз? То есть получается, наш пробег идет к провалу и мы все сейчас пытаемся реализовать наши амбициозные планы хоть как-нибудь? Все стали думать в первую очередь про безопасность.

– Конечно, старик, – сказа я, выкапывая снегоступы со дна сумки и вручая их ему, – в бою все средства хороши.

Потом, после завершения марафона, Брент написал приятелю: «Когда мы прибыли на полярное плато, мы решили, что этот марафон будет не гонкой, но пробегом-экспедицией, где участники должны бежать вместе из соображений безопасности. Все идут на жертвы ради того, чтобы событие произошло. Это общие усилия всех участников».

Несмотря на то что Дон не собирался бежать всю дистанцию, он сохранял бодрость духа. «Уте и я полетим к полюсу и пробежим полумарафон, его можно легко проконтролировать, – писал он в другом сообщении, отправленном по спутниковой связи из палатки. – Брент и Ричард побегут в снегоступах, а Дин – в кроссовках. Эти трое должны держаться вместе, как и положено в экспедиции». Должно быть, Дон был очень расстроен тем, что не бежал всю дистанцию, но при этом проявлял героизм, выбирая более безопасные варианты. Даг и гид Крис были нашей

поддержкой на снегоходах. Учитывая лютые погодные условия, нам было предписано оставаться в зоне видимости друг друга: так проще контролировать общую безопасность. По плану я должен бежать изо всех сил в надежде удержаться рядом с парнями в снегоступах. Для меня это выглядело не совсем как командное усилие, но я был готов стараться. Скорее всего, это наш последний шанс. Если мы его упустим, то вернемся домой, так ничего и не совершив.

Я знал, чтобы не тормозить всю группу, мне придется надрываться с самого начала. По моим расчетам, на то, чтобы пробежать всю дистанцию в снегоступах, может уйти пять-шесть часов. Но сколько займет пробег без них, смогу ли я вообще это сделать? Ответа на эти вопросы не было.

Группа выходила из палатки, как спецназовцы на секретное задание, однако закончилось все уже на границе лагеря – не завелись снегоходы. Не приспособленные к работе на большой высоте полярного плато карбюраторы тому причиной или замерзшие движки, или они были просто заколдованы злыми духами, или что-то еще… Но эти чертовы штуки ехать не желали. Очередная задержка, пока бортмеханик проверит работоспособность всех механических внутренностей.

В конце концов ему удалось соорудить стартер из подручных средств, и двигатели завелись. Сколько еще протянут снегоходы, заведутся ли они снова, если встанут на полпути марафонской дистанции? Об этом можно было только гадать. Наше желание уже все-таки пробежать этот марафон вело к опрометчивым поступкам. Даг – приверженец высоких стандартов безопасности – очень беспокоился по этому поводу, и мы ощущали его волнение.

Неожиданным обстоятельством при второй попытке стал ледяной туман, но все-таки большую часть пробега удалось снять на видео. Пока Брент и Ричард надевали снегоступы и аккуратно застегивали все ремешки, я, чтобы не замерзнуть на таком морозе, все время подпрыгивал и махал руками и ногами.

– Я замерзаю, – сказал я участникам, – я начну двигаться вперед.

Я знал, что в снегоступах они без труда меня догонят.

– Я тоже, – сказал Ричард, он уже застегнул снегоступы и присоединился ко мне. – Бог нам всем в помощь.

Это были последние слова, сказанные перед тем, как мы, свесив головы и уклоняясь от невероятного холода, начали продираться сквозь белоснежную бездну.

Поскольку это была вторая и, по всей вероятности, последняя попытка пробежать марафон, Даг с самого начала все продумал самым тщательным образом. Мы пробежали полтора километра, а

он уже начал интересоваться у Ричарда, помогают ли снегоступы. «Да, – сказал Ричард в камеру, – так гораздо лучше, все в порядке».

Все шло хорошо, с самого начала эта попытка пробежать всю дистанцию вселяла гораздо больше надежд, чем предыдущая. Теперь мне в моих кроссовках постараться бы и не отстать от группы – задача не из легких.

Я сильно замерз, пока стоял без движения, поэтому в надежде согреться стартовал довольно энергично. Быстрый бег помогал сохранять температуру тела, но никакие усилия не помогали согреть ноги. Под стопой не было платформы снегоступов, поэтому я постоянно проваливался сквозь твердую корочку льда, температура под ней была минус сорок восемь градусов по Цельсию. Для смены всех трех самонагревающихся грелок в каждой из кроссовок приходилось регулярно останавливаться. За то время, что уходило у меня на возню с грелками, я начинал быстро замерзать, но это было неизбежное зло: без свежих грелок обморожение было неизбежным.

На протяжении первой половины дистанции мы с трудом продвигались вперед, не упуская друг друга из поля зрения. Чтобы не отставать, я рвался изо всех сил, и меня это очень изматывало. Иногда я забегал вперед, останавливался, менял грелки, остальные нагоняли меня, и я опять отставал – типичная гонка черепахи и зайца. Во время остановки я успевал замерзнуть и потом ускорялся, пытаясь согреться. Пару раз я спрашивал у Дага, достаточно ли близко все находятся друг к другу для полного контроля безопасности. Он уверял меня, что все в порядке. Меня это успокаивало, потому что бежать быстрее я уже не мог.

Во время остановок влажные испарения моментально конденсировались на очках, и с каждым разом они все больше и больше запотевали. Иногда я снимал очки, чтобы видеть маршрут, и тогда глаза тут же наполнялись слезами, которые замерзали и причиняли боль. Поэтому я больше не трогал очки и двигался как в легком тумане.

В пути мы иногда перекидывались друг с другом парой слов – по большей части это были жалобы на холод (температура упала до минус сорока). В наших масках, закрывающих нос и рот, разговаривать было трудно. Но и снимать их было нельзя: если просто так дышать очень холодным воздухом, можно повредить трахею.

К двадцать седьмому километру на лице под неопреновой маской образовались сосульки, стало сложнее есть, пить и даже просто шевелить головой. По мягкому снегу я бежал адски

медленно, а чем быстрее пытался, тем глубже проваливались ноги. Ощущение было такое, что я бегу изо всех сил, каждая мышца работала на пределе, но меня засасывал снег, и я перемещался вперед очень медленно. К двадцать девятому километру я начал сильно сомневаться, что добегу марафон до конца. Сердце бешено колотилось, но я практически не продвигался.

Я закоченел, но продолжал бежать.

На тридцать втором километре я уже не мог сжать замерзшие руки в кулаки, и мне не хватало подвижности пальцев, чтобы поменять грелки в кроссовках. На том диком морозе ничто, кроме бега на грани возможностей и сил, не могло помочь мне сохранить тепло в организме, но, похоже, и этого было недостаточно. Холод меня побеждал, он просачивался в каждый шов на одежде.

Когда холод переходит грань восприятия, перестаешь ощущать, что с тобой происходит. «Я замерзаю? Да нет, все хорошо. Погодите минуту, я не чувствую пальцев на ногах! Может, мне остановиться?» При предельно низкой температуре воздуха даже минутная потеря способности к здравой оценке состояния может стоить части тела. Если в Долине Смерти еще можно было скрыться от жары и передохнуть, то здесь от холода деваться некуда, спрятаться негде.

Был еще один фактор, который мы не учли при подготовке мероприятия, – высота. Думая о беге по ровному, относительно плоскому полярному плато, мы напрочь упустили подготовку к бегу на высоте три тысячи триста пятьдесят две целых восемь десятых метра. От мороза неопреновая маска затвердела, и я сквозь нее всасывал разреженный холодный воздух. Каждый вдох был похож на попытку втянуть в себя кубик льда через соломинку. Я бежал по огромному, самому пустому на земле пространству и задыхался.

Что заставляло меня бежать? Это просто: вызов самому себе, прорыв за границы возможного, приключение, ради которого я и жил. Я не говорю даже о том, что никто раньше не бегал марафон до Южного полюса, а многие сомневающиеся утверждали, что это в принципе невозможно. Я изо всех сил стремился доказать обратное, и мне было не важно, насколько это все неразумно, трудновыполнимо и опасно. Тот факт, что сам процесс уничтожал меня, только повышал мой боевой дух. Я хотел доказать (пусть даже только самому себе): это *можно* сделать, нет ничего невозможного.

На тридцать пятом километре промокшая от дыхания маска замерзла совсем и превратилась в ледяной камень. Комок льда

заткнул рот, и я больше не мог ни есть, ни пить. Но сейчас меня беспокоило не это, а небольшая щель, которая образовалась между краем очков и маской. Антарктический воздух беспрепятственно заползал туда, обжигая кожу на левой щеке. Маска замерзла, ее никак не сдвинуть, и поэтому невозможно закрыть эту щель. У меня было ощущение, что в щеку ввели новокаин: сначала чувствуешь укол, потом это место немного побаливает, а затем немеет.

Так люди и погибают от холода: они слишком упорствуют, но не понимают опасности, пока не становится поздно. Ситуация становилась критической: каждый шаг стоил мне невероятных усилий, «топливо» в мышцах заканчивалось, а как-то положить в рот еду я не мог. Колючий воздух бил в лицо, я как только мог наклонялся вперед, чтобы уменьшить воздействие злого встречного ветра и не допустить дальнейшего обморожения. Я тащился все дальше, стараясь переставлять ноги по мягкому снегу, игнорируя обжигающий ветер и надеясь, что доберусь до полюса прежде, чем превращусь в снежный ком.

Периодически я поднимал глаза в надежде увидеть хоть что-то впереди. Стекла очков запотели и замерзли, поэтому мне было сложно определить даже, где горизонт. Поле зрения было сильно ограничено, куда ни глянь, я видел только белизну.

Я не мог посмотреть на часы – для этого требовалось снять рукавицу, но об этом не могло быть и речи. И даже если бы мне удалось как-то добраться до часов, то я все равно не разглядел бы время сквозь обмерзшие стекла очков. Одно было ясно наверняка: мы здесь уже довольно долго. В мягком снегу ноги утопали иногда по щиколотку, и, хотя я бежал, казалось, на полной скорости, мне с трудом удавалось поддерживать темп энергичного шага на твердом покрытии – около шести километров в час. Я рвался изо всех сил, но продвигался вперед очень медленно. Останавливаясь сменить грелки в кроссовках, я думал, что наша борьба длится уже почти восемь часов. Обычно за это время я пробегал две марафонские дистанции подряд, даже на более крутом рельефе, но не здесь.

Все время я мог думать только об одном: надо пройти это испытание и остаться живым и здоровым. Меня не преследовали ни воспоминания, ни видения, ни мысли о жизни: все мое внимание сейчас было направлено на выживание в тяжелых условиях и безжалостную физическую нагрузку, которая требовалась для этого. А ситуация очень быстро становилась все опаснее.

Дага и Криса нигде не было видно. Может, у них сломался снегоход? Или они заблудились? Я никак не мог этого узнать.

Сначала снегоходы постоянно были где-то рядом со мной, но вот уже долгое время ни один из них не появлялся. «Если я упаду в сугроб, меня найдут?» Бин, один из гидов, опытный первопроходец по неисследованным местам, учил нас всегда сохранять десять процентов сил на случай непредвиденной ситуации. Но я уже давно черпал силы из этого ресурса и на самом деле бежал практически с пустым баком.

Я постоянно просматривал линию горизонта в надежде зацепиться взглядом хоть за что-нибудь, но впереди была только белая пелена. Затем вдалеке я начал что-то различать: только что на горизонте ничего не было, и вдруг раз – появилось что-то темное. Да, там точно что-то было. Я обрадовался и побежал быстрее. Я не мог себе представить, что это, если не полюс. Ну а что там еще могло быть? Чем быстрее я туда прибегу, тем меньше обморожу лицо и тем скорее поменяю грелки в кроссовках и что-нибудь съем. Это был необдуманный рывок из разряда все или ничего. Если бы это вдруг оказался не финиш, у меня бы возникли серьезные проблемы.

Но, слава богу, это был финиш, тот самый столб, обозначавший Южный полюс. Такие красно-белые полосатые столбики обычно стоят перед старомодными парикмахерскими. Когда я приблизился к нему, время перевалило за полночь. Я выставил грудь вперед, чтобы немного помочь уставшим ногам переступать на последнем отрезке пути. Очки полностью замерзли, и я с трудом различал окружающие предметы. Передо мной возник снегоход или что-то вроде. На самом деле это был Дон, который зачем-то бежал в противоположном направлении. Последнее, что я видел, – как он машет мне рукой, а потом мы приветственно хлопнули друг друга ладонями. По-видимому, он все еще бежал свой полумарафон. Я был не в состоянии остановиться и спросить его о чем-нибудь, поэтому мы просто миновали друг друга и продолжили бег каждый в свою сторону.

Была полночь, снег блестел под ярким солнцем. Я пересек импровизированную линию финиша и победно поднял изможденные руки. На то, чтобы добежать сюда, у меня ушли девять часов и восемнадцать минут, и я чуть не умер. Все мои мышцы дрожали и тряслись, к лицу как будто поднесли спичку, и даже трудно было определить, холодно мне или жарко. Я хотел срочно попасть в какое-нибудь укрытие и съесть или выпить что-то теплое.

Меня посадили на снегоход и отвезли в ближайшую палатку, где на плитке уже закипала вода. Через минуту в примерзшей к голове маске ввалился совершенно неадекватный и трясущийся Брент и сразу споткнулся о плитку. Вспыхнувшее топливо

разлилось по полу, и тут же занялась вся палатка.

На финише. Фото предоставлено Крисом Эриксоном

Один из гидов, увидев происходящее, сначала бросился тушить пожар, а потом разбираться с Брентом. Примерзшую маску с его головы пришлось срезать ножницами.

Я тем временем разулся, завернул ступни в спальный мешок на гусином пуху и старался восстановить кровообращение, отогревал и мазал мазью обмороженные участки щек и носа.

Ричард довольно сильно обморозился, получил частичную

снежную слепоту и общее переохлаждение, и вдобавок у него совершенно задеревенели передние мышцы бедер. В итоге врачи помогли ему победить все эти неприятности, равно и истощение от усталости. Чтобы привести Ричарда в норму, врач внутривенно ввел ему четыре литра физраствора.

Это была слишком большая плата, но, учитывая, что мы только что совершили, можно предположить, что могло быть и хуже. Любая стоящая цель требует рискованных действий. Марафон на самом краю Земли – это экстремальный случай, но чем больше риск, тем сильнее чувство радости от достигнутого. Мы сделали это и выжили.

На следующее утро, перед тем как покинуть полюс, у Дона появилась дикая идея: «Давай пробежим вокруг света голыми!» Он имел в виду пробежку вокруг столба, обозначающего полюс – как бы кругосветное путешествие, совершенное по самой маленькой окружности.

Несмотря на обморожение, я не мог это пропустить. Мы оба разделись, оставив на себе только обувь, и быстро-быстро сделали небольшое кольцо вокруг полюса. Теперь на моем счету два сомнительных достижения: я первый и единственный, кто пробежал марафон до Южного полюса в беговых кроссовках, и один из двух людей, пробежавших голышом вокруг света. К счастью, оба приключения я пережил целым и невредимым.

Компания ANI объявила всех участников забега равными победителями и признала, что каждый из нас справился с уникальной задачей. Первый в мире марафон на Южном полюсе, несмотря на все сложности и жертвы, можно было вписывать в страницы истории. Бог знает, будет ли в ближайшее время предпринята вторая попытка, решится ли вообще кто-то на это еще раз. Если нет, может, оно и к лучшему. На то, чтобы сделать это, у нас ушло две попытки и почти месяц, проведенный во льдах. Мы были лидерами этой игры и насилу добились успеха. Следующей группе может и не достаться нашего везения.

После пробега «вокруг света»

Пока мы ждали самолет в Чили, в аэропорт приехали представители местной прессы. Им было интересно: тот ли я человек, который добежал до Южного полюса в теннисных туфлях – именно так они выразились. Один из журналистов в интервью спросил у меня: как я вообще понял, что смогу пробежать? Я объяснил, что заранее не знал, смогу или нет, именно в этом для меня и состоит вся прелесть этой авантюры.

– Фантастика! – ответил он по-испански и засмеялся.

В самолете было полно народу, и все места были заняты. В Лиме наш самолет сломался, и пять часов мы торчали там, изнывая от жары. Мой организм испытал настоящий шок, попав в тропики сразу после низких антарктических температур.

Через тридцать девять часов, сменив четыре самолета, я наконец был дома, радостный, что успел на день рождения Александрии – ей исполнялось семь лет.

Я на цыпочках прокрался к двери. Дом был полон воздушных шариков, повсюду слышался девчачий смех, на столе стоял именинный торт – вечеринка шла полным ходом.

– Сюрприз! – сказал я.

– Папа! – завизжала Александрия и бросилась мне на шею. Я обнял ее, и она засмеялась от радости. Я же при этом всхлипывал как ребенок. Меня переполняли эмоции – я видел свою семью после того, как просидел невесть сколько на самом краю света. Маленьким гостям было интересно, что это за смешные пятна у

меня на лице? Я объяснил им, что это называется обморожение.

– Как бы солнечные ожоги, только причина обратная, – сказал я.

В тот вечер перед сном я читал Александрии и Николасу «Паутину Шарлотты»[56]. Я не успел дочитать вторую страницу, а они уже заснули – все как в старые добрые времена. Я отнес детей в кроватки, накрыл одеялами и тихонько поцеловал. Мы с Джули выпили и заказали тайскую еду в нашем любимом ресторане.

– Ты хорошо выглядишь, – сказала она, – в тебе чувствуется жизненная сила.

– Да ты тоже неплохо выглядишь, – сказал я, подмигнув ей.

– Ты флиртуешь со мной?

– Нет, я нагло пристаю к тебе. Я месяц жил в палатке в холодильнике у черта на рогах.

– Иди сюда, полярник, – пошутила она.

Впервые с тех пор, как уехал из дома, я почувствовал, что начинаю оттаивать.

На следующее утро я проснулся до рассвета, очень постарался не разбудить Джули и перед работой отправился на пробежку до моста Золотые Ворота. Всходило солнце. Я впервые за прошедший месяц слушал птичье щебетание и смотрел, как рыбацкие лодки выходят в море. И в этот момент я осознал: только побывав на грани, по-новому начинаешь воспринимать привычные прежде вещи. Ничто больше не воспринимается как должное, начинаешь смотреть на мир совсем другими глазами. Мой способ вернуть себя к жизни – бежать за гранью возможного.

Вернусь ли я когда-нибудь в Антарктику? В своих мыслях я возвращался туда много раз. Это не тот опыт, который можно быстро забыть. Вернусь ли я туда физически? И глазом не моргну. Мы постоянно поддерживаем связь с Дагом, а у него в планах всегда есть невероятное приключение.

Я бегал по Долине Смерти в разгар лета, и теперь я пробежал по самому холодному месту на Земле. Побить этот результат очень сложно. Но я продолжал искать что-то, что было бы еще круче.

Вот так работает мозг человека, который бегает ультрамарафоны.

Глава 13. Мир сверхвыносливых

Отдых после нагрузки слишком переоценивают.

Джим Вернон

1993–2004

Технологии развиваются все быстрее, расширяются возможности их использования, и с той же скоростью раздвигаются границы выносливости человека. Но разница лишь в том, что достижения, которых может добиться человек за счет физических усилий, как правило, остаются незамеченными.

Несмотря на то что в пробегах на десять километров и марафонах участвует все больше народу, о гонках на сто шестьдесят километров мало кому известно. На проведение Бостонского или Чикагского марафона спонсоры выделяют большие суммы, и об этих соревнованиях пишут и говорят в СМИ много больше, чем про все ультрагонки на выносливость вместе взятые. Про эти пробеги мало кто знает, и даже не стоит и сравнивать их с популярными и зрелищными видами спорта.

Именно это мне и нравится.

Бегуны – обычные люди, они бегают не ради заработка или признания, им просто это очень нравится. У многих есть работа, которая позволяет им оплачивать счета, а бегом они занимаются для души. Ультрабегуны – это следующий уровень. Чтобы подготовиться к стомильнику, работая при этом полный день, нужно очень ответственно подойти к делу и твердо настроиться. Это особая порода людей, они могут вынести гигантские физические и эмоциональные нагрузки, необходимые для того, чтобы действовать на этом уровне. Если не соблюдать дисциплину – не вставать до рассвета, чтобы накрутить несколько миль, – у вас ничего не получится. Если вы недостаточно сильно увлечены этим делом, не стоит и пытаться.

Большинство ультрагонок на выносливость проводятся на нищенские средства, выделенные теми, кто по-настоящему любит спорт. В отличие от санкционированных марафонов, где на каждом шагу можно пополнить запасы воды, на ультрамарафонах доступ к воде и еде ограничен. Я как-то участвовал в одной жесткой гонке на 50 миль, там было только одно место, где можно было набрать воды, – шланг на середине дистанции. Как-

то один новоиспеченный участник начал ныть, что ему приходится стоять в очереди к воде, на что организатор ответил: «Не хочешь стоять в очереди – приходи первым».

С годами у меня появилось много друзей среди участников ультрагонок на выносливость. Большинство из них очень замкнуты: пробеги по двадцать четыре часа не располагают к активному общению. Одни бегут, спасаясь от пьянства, другие – чтобы забыть какие-то грехи в прошлом. Большинство – просто гиперактивные адреналиновые наркоманы, которые хотят почувствовать жизнь на вкус, выпить ее до последней капли. Но как бы то ни было, в сердце у каждого из них горит огонь.

Джон Мединger, президент фонда гонки на выносливость Western States Endurance Run, каждый год устраивает вечеринку под названием «Сто первая миля» в честь тех «потрясающих лосей и лосих», которые пробежали стомильную гонку на выносливость в прошедшем сезоне. Празднование начинается с небрежной пробежки на девять миль (четырнадцать с половиной километров) по пересеченной местности. С годами на этих собраниях я отмечаю нарастающую тенденцию: большинство победителей за год пробегают не одну, а две стомильные гонки на выносливость или больше. Например, в прошлом сезоне я участвовал в шести пробегах на сто миль или более, и для таких ребят можно было бы устроить вечеринку «Семьсот восьмая миля». Это все равно что пробежать от Вашингтона до Флориды. Если следовать распространенной среди бегунов присказке, что после каждой мили пробега нужно восстанавливаться неделю, мне следовало бы теперь на четырнадцать с половиной лет оставить бег совсем, чтобы только прийти в себя после прошлого лета.

Думаю, самое время уйти в запой.

Как и большинство присутствующих на вечеринке, я был любителем выпить на отдыхе. Когда я вошел в дом Мединger и стал искать, где стоит пиво, сразу ощутил энергию этой толпы. Дом гудел от эндорфинов. Но все же этим людям была свойственна определенная скромность, им нет нужды публично демонстрировать свои доблести. Их достижения говорят сами за себя.

– Привет, Мед, – обратился я к хозяину, – видел Рокета?

– Нет, не видел, Карно.

Вот как-то так мы и общаемся, короткими репликами, потому что слишком много энергии расходуется на то, чтобы произнести имя целиком или полное предложение, а ее лучше приберечь для другого.

– Глянь у стола с едой, – закончил он, – может, там.

Я так и не нашел этого товарища, потому что, как только я вижу еду и напитки, я и шага не могу сделать в сторону, разве что для того, чтобы запихнуть в рот еще один наггетс. Я чувствую себя ужасно, когда вижу это жестокое «соревнование», в котором люди толкаются локтями за место у стола с едой. Как только приносят что-то новое, все разговоры прекращаются до тех пор, пока не будет жадно съедена последняя крошка. Мы стоим и яростно набиваем животы, притом что ни у кого из присутствующих в комнате нет столько жира, чтобы можно было записать процент двузначной цифрой. Куда все это потом исчезает?

На дистанции – и я в этом не сомневаюсь – все уходит на подвиги, совершаемые во имя выносливости.

Вечеринка «Сто первая миля» – для избранных ультравыносливых спортсменов, но с годами я завербовал в их ряды несколько новичков. К сожалению, большинство из них сейчас выпали из этого общества и никогда не простят меня за то, что я притащил их в этот спорт. Один мой бывший друг пробежал со мной за ночь девяносто шесть километров и с тех пор ни разу не надевал кроссовки. Это было четыре года назад.

Но те немногие избранные, кто проявил настойчивость, стали довольно известными спортсменами и бегают гонки на выносливость. Кристофер Гайлорд впервые пробежал со мной небольшой отрезок пути, когда я пытался без остановки преодолеть двести миль (триста двадцать два километра). Он подсел на этот спорт и вскоре записался на участие в гонке на пятьдесят километров. Когда он спросил меня, как пробежать ультрамарафон (так называют все пробеги на дистанции свыше сорока двух километров), я рассказал ему, что нужно делать: выпячиваешь грудь вперед и переставляешь ноги по очереди, и так до тех пор, пока не пересечешь линию финиша.

– И это все? – спросил он.

– Ну да, – ответил я, – ничего сложного.

После своего первого ультрамарафона он временно вышел из строя. Он так гнал, что несколько дней потом не в силах был просто подняться по лестнице. Но тем не менее он подавал надежды – все-таки добежал до конца. Большинство на его месте сошли бы с маршрута задолго до финиша. Он так медленно бежал вторую часть дистанции, что его обогнали почти все участники, и он пришел одним из последних.

Чтобы пережить воспоминания о том пробеге, он много работает над собой. На сегодняшний день он пробежал Western States Endurance Run четыре раза, так что, мне кажется, он

отбросил те переживания.

И даже среди самых сильных и выносливых спортсменов все равно находятся настоящие сумасшедшие. Люди способны понять, как можно пробежать марафон, но сделать это четыре или пять раз, или бежать двое суток подряд, или бежать в самом холодном или самом жарком месте на Земле – это выходит за рамки рационального мышления, это противоречит тому, что принято считать возможным.

– Почему я не слышал об этом раньше? – это самая распространенная реакция. – Это удивительно.

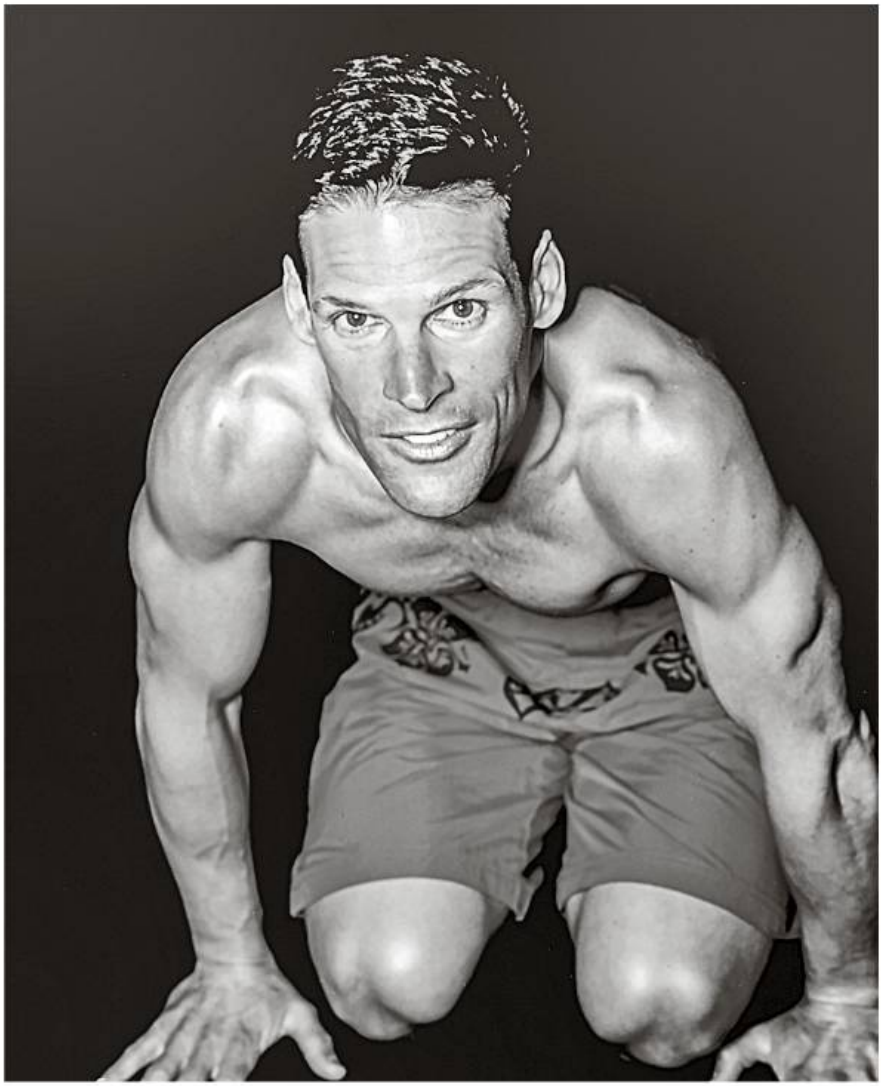
Ультрагонки не освещаются широко в прессе, вероятно, потому, что это относительно новое направление, и журналисты довольствуются тем, что пишут про бейсбол, баскетбол и футбол, большего им и не нужно. Но все меняется, хоть и медленно.

Как на меня вышел журнал Sports Illustrated Women, до сих пор для меня загадка. Я был единственным бегуном из всех спортсменов, о которых они писали в рубрике «Самый сексуальный мужчина в спорте». Считалось, что они выбирают какого-нибудь известного бегуна на короткие дистанции – звезду стадионов, короля бега с препятствиями, а не неизвестного сверхвыносливого парня, о котором никто из американцев никогда не слышал и чей спорт находится за гранью понимания.

Многие мои друзья-спортсмены довольно сильно расстраивались из-за того, что я появился в журнале Sports Illustrated Women в рубрике, как они ее называли, «Колонка купальников». А однажды журнал Runner's World решил написать о моем участии в Western States Endurance Run, и они начали материал с вопроса большими буквами: «В чем он побежит?»

Может, не так уж плохо быть никому не известным спортсменом, в конце концов.

Однако, после того как я снялся для рубрики «Самый сексуальный мужчина в спорте», я сделался объектом для насмешек только со стороны моих приятелей, с которыми мы тренировались. Насколько я могу судить, в ультраспорте нет поклонниц знаменитостей. Женщины здесь такие же жесткие, как мужчины, а иногда и жестче. Им гораздо интереснее добежать до финиша раньше меня, чем получить мой номер телефона. Пару раз со мной начинали флиртовать, но только чтобы получить энергетический батончик PowerBar или немного воды. И если я тут же не реагировал на их просьбу, они уходили. Нет смысла терять время на мужчину, который их тормозит.



Журнал Sports Illustrated Women's. Рубрика «Самый сексуальный мужчина в спорте». Фото предоставлено Бобом Скоттом

Если разобраться, то намерение и увлеченность, которые требуются, чтобы стать ультравыносливым спортсменом, поглощают вас целиком. Кроме того что каждую неделю я пробегаю от ста тридцати до двухсот километров, я езжу на горном велосипеде, регулярно занимаюсь серфингом и виндсерфингом, два раза в день делаю по двести отжиманий, пятьдесят подтягиваний и четыреста упражнений на пресс. Безусловно, я подтянут, но я это делаю не ради красивого тела. Рельефные мышцы – это побочный продукт моих увлечений.

Зачем нужна такая груда мышц, если не использовать их по назначению – толкать тело к чему-то непостижимому?

Мой режим выглядит непосильным, я не один такой, есть не менее увлеченные товарищи. Я знаю бегунов, которые при подготовке к ультрамарафону Бэдуотер каждый день в сауне делали по тысяче упражнений на пресс! Кажется, чересчур, но когда ты стоишь на старте какого-нибудь ошеломительного ультрапробега на выносливость, то психологически комфортнее знать, что ты не халтурил при подготовке. Если настраиваться на работу меньше, чем в полную силу, то успеха не видать.

Еще важно натренировать тело бежать всю ночь, а потом не спать и оставаться сильным весь день. Однажды я восемнадцать часов, всю ночь напролет, бежал сто шестьдесят километров из дома в Сан-Франциско к месту старта марафона в долине Напа. Я прибежал за пять минут до начала гонки и пробежал марафон (не слишком быстро, но довольно пристойно – три часа пятнадцать минут). Вот такие штуки делают ультраспортсмены.

У меня двое детей, что тоже не замедляет темп моей жизни, скорее наоборот, держит меня все время в тонусе. Теперь я точно кое в чем убедился: быть одновременно любящим, заботливым и ответственным отцом и конкурентоспособным спортсменом возможно. Именно такие парни и приходят на финиш первыми.

Конечно, пришлось пойти на жертвы. К сожалению, я перестал общаться со многими старыми друзьями и приятелями, и я никогда не нахожу времени написать им или позвонить. И я часто неделями напролет сплю по четыре часа, стараясь сохранять баланс и проводить достаточно времени с семьей, работать и бегать. Единственный способ успевать все это – меньше спать по ночам. Я не хочу меньше времени уделять семье, но при этом не хочу, чтобы моя физическая форма ухудшалась. Да, признаю, есть в этом доля эгоизма. Многое из того, что я делаю, я делаю ради собственного удовлетворения. Но зато я считаю, что для этого подхожу как нельзя лучше. За все время из-за бега я пропустил только один баскетбольный матч своего сына, и я хожу на все футбольные матчи, даже если иногда приходится туда бежать.

Правда в том, что я считаю бег спасителем, который объединяет нашу семью. Бег не только дает мне возможность выпустить неиссякаемую энергию, это общая цель, которая сплачивает нас. Дети любят ездить со мной на мероприятия, помогать готовиться или быть членами экипажа поддержки. Они разделяют мои победы и провалы – мы радуемся и огорчаемся вместе. Они не понаслышке знают, как надо страдать и на какие жертвы идти, чтобы добиться успеха. «Мечты сбываются, – сказал

им я, – особенно если много тренироваться».

Мои родители полностью вовлечены в процесс, они очень редко пропускают крупные пробеги с моим участием. Мы стали ближе друг другу как семья, но при этом каждый из нас развился как личность. Как выяснилось, бег на длинные дистанции – мощное тонизирующее средство для души… и не только для моей. У нас появилось много новых общих воспоминаний, которые помогли нам пережить боль утраты. Ничто не сможет заменить мне сестру, но она могла бы гордиться тем, какой дружной стала наша семья, мы вновь возродили пламя нашего очага, и оно продолжает гореть. И горит все сильнее.

Мой брат Крейг до сих пор считает, что мое увлечение бегом находится за гранью здравого смысла, но по крайней мере теперь это для нас повод посмеяться. Что мы частенько и делаем.

У меня никогда не было намерения перестать бегать. После того как я одолел ультрамарафон Бэдуотер, я продолжал стремиться к новым пределам выносливости. «Что же дальше?» – задал я себе вопрос. Должно появиться что-то, к чему я с энтузиазмом приступил бы после Бэдуотера: что-то более великое, более загадочное и наводящее ужас. Но что? Что может быть сложнее самого сложного пробега в мире? Мне хотелось заниматься чем-то таким, что потребовало бы от меня еще больше усилий, чем раньше.

Зачем? Просто чтобы не остыть.

Глава 14. Эстафета для одного

Стартуй медленно, а затем совсем своди скорость на нет.

Уолт Стэк, человек-легенда бега, известный в области залива Сан-Франциско

Округ Марин, Калифорния

Утро 30 сентября 2000 года

Минуло семь часов с тех пор, как я в долине Напа покинул нашу плавбазу. Моя семья спала, обосновавшись на ночь в автодоме, а я продолжал бежать. Мне понадобились время и творческий подход, чтобы найти что-то большее, чем Бэдуотер, это по-настоящему непростая задача, но в конце концов я решил ее для себя.

Название гонки намекает на ее суть: «Эстафета» – это многоэтапная гонка. Это пробег почти на двести миль (если быть точным, на сто девяносто девять; это почти триста двадцать два километра) от Калистоги до пляжа в Санта-Крус. В поисках экстрима именно ее я и присмотрел в качестве отправной точки. Маршрут делился на тридцать шесть звеньев, примерно по восемь километров каждый. Каждый член команды из двенадцати человек отвечал за три таких звена в разных частях маршрута, а остальных участников везли на машине экипажа поддержки дальше, к следующему участку, где им передавали эстафету.

Иными словами, это была эстафетная гонка.

Правда, я решил пробежать ее немного иначе – все триста двадцать два километра в моей команде был только один человек.

Когда я впервые связался с основателем «Эстафеты» Джеффом Шапиро, он, вероятно, решил, что я свихнулся: я сказал, что не могу найти одиннадцать друзей, чтобы они тоже участвовали, поэтому я пробегу гонку один. Я начал настаивать на своем, даже когда он предложил помочь найти еще одиннадцать спортсменов. Наверняка он подумал, что я разыгрываю его. «Ну-у-у… конечно», – сказал он.

Я воспринял это как официальное разрешение, отправил

анкету, и вот, пожалуйста, я бегу «Эстафету» один и в каком-то смысле даже лидирую. График стартов был скользящим и строился исходя из расчетной скорости команды, чтобы все участники финишировали примерно в одно и то же время. Поскольку я, безусловно, был самой медленной «командой», для меня время старта было назначено на день раньше, чем у остальных. Я выбежал из Калистоги в 17:00 в пятницу после работы, остальные команды не начнут гонку до субботнего утра.

Я вытащил из кармана фотографию маленькой девочки по имени Элизабет Вуд и еще раз посмотрел на нее. Края постепенно обтрепались, но изображение до сих пор меня очень трогало. Очевидно, фото было сделано в больнице, но девочку, несмотря на критическое состояние, наполняла жизнь. Она совсем не выглядела готовой уйти из этого мира, и я был настроен сделать все возможное, чтобы удержать ее здесь. Для сохранности я убрал фотографию обратно в карман рюкзака и продолжил бег.

После того как тот парень из пиццерии, интересующийся экзистенциальными проблемами (который спросил меня, зачем я делаю то, что делаю), доставил прямо на обочину дороги божественную пиццу, чизкейк и кофе, я моментально воспрял духом. У меня прибавилось сил, и дальше я побежал в приличном темпе. Сначала маршрут шел через небольшой город Петалуму, а после него начал петлять на запад к пастбищам округа Марин. Я продолжал бежать по дороге, находящейся довольно сильно в стороне от наезженного пути.

Маршрут «Эстафеты» проходил не по самой короткой магистрали в Санта-Крус, а по проселочным дорожкам с не очень интенсивным движением, что не только безопаснее, но и красивее. Было три часа утра, холмы в свете полной луны отливали серебристым глянцем. И хотя у меня были с собой диодный налобный фонарик и галогеновая мигалка, при такой яркой луне они были совершенно не нужны.

Доктор Шапиро специально планировал пробег на полнолуние, так было безопаснее. На рассвете примерно двести команд по двенадцать человек в каждой стартуют в Калистоге и побегут вслед за мной. Они будут бежать всю ночь и днем в воскресенье, преодолев трехсотдвадцатикилометровый барьер, доберутся до пляжа в Санта-Крус. Мне же нужно было бежать две ночи подряд, чтобы быть там примерно в то же время… если все пойдет по плану, что сейчас казалось мне иллюзией.

Тишину нарушило жужжание телефона.

– Карно! – закричал в трубку мой друг Скотти. На заднем плане горланили и другие. – Карно, ты где?

– Только что пробежал Петалуму. А ты где?

– Да так, выбрался в город, и ты можешь сделать то же самое в этот пятничный вечер.

Я слышал, как за ним кто-то крикнул: «Еще по одной!»

– Мы по-прежнему встречаемся утром? – спросил я.

– Ну да, – ответил Скотти. – Меня же тоже ждет физнагрузка.

– Не забудь, миля – доллар.

– Ну да, да, не выключай телефон, я тебе позвоню.

Я слышал за ним ободряющие возгласы:

– Давай, Карно! Давай!

Этот звонок зарядил меня энергией еще на восемь-десять километров, а потом бег снова стал даваться с трудом. С того момента, как я начал пробег в Калистоге, прошло уже десять часов, и двигаться становилось все труднее. Люди думают, что я сумасшедший, раз подвергаю себя таким пыткам, но я бы с этим поспорил. Мне кажется, что мы иногда путаем понятия комфорта и счастья. Сейчас я склонен считать, что как раз все наоборот. Об этом хорошо сказал Достоевский: «Страдание – да ведь это единственная причина сознания»[57]. Физическая боль обладает какой-то магией, сознание лучше всего работает в тот момент, когда больно. Спросите любого бегуна.

Время шло, а я продолжал бежать. Пролетели два часа, и мне почти не попадалось никаких признаков цивилизации. Иногда я слышал мычание коровы, а время от времени дорогу перебегали олень или енот, и я вздрагивал от неожиданности при виде их пугливых глаз. В остальном, учитывая время – три часа ночи, в мире было тихо.

Поскольку я бежал всю ночь напролет, то видел, как луна встает в голубой дымке, как она становится большой, ярко-белой на фоне ночного неба, в полночь достигает верхней точки, а потом начинает желтеть и спускаться за далекий горизонт. Я бежал все время, останавливаясь только, чтобы завязать шнурок.

На рассвете небо было удивительно чистым и безоблачным. Куртка из облегченной ткани, которую я взял с собой, пока не пригодилась. Я всю ночь бежал в майке, и этого было даже более чем достаточно, чтобы не мерзнуть. Солнце поднималось все выше, и воздух вокруг меня постепенно прогревался. Погода в эти выходные обещала быть довольно теплой, температура могла подняться выше тридцати градусов. Дело дрянь.

Жара – главный враг бегуна. Во время бега организм вырабатывает невероятно много тепла и работает с двойной силой, мышцам требуется охлаждение. Поэтому при увеличении температуры воздуха тело испытывает двойной стресс.

Для меня жара наиболее опасна. Когда живешь в Сан-Франциско, гораздо важнее беспокоиться, чтобы не было

переохлаждения, тепла тут не так много. Дело еще осложняется тем, что я довольно крупный. Мышцы производят много тепла, и, поскольку я занимаюсь разными видами спорта на свежем воздухе, верхняя часть туловища у меня довольно неплохо развита. Вся эта груда мышц не лучшим образом сказывается на качестве бега, у жилистого тела теплоотдача гораздо меньше. Но некоторыми вещами в жизни приходится жертвовать, поэтому я никогда не собирался бросать остальные виды спорта только ради того, чтобы сбросить вес верхней части тела.

Я провел пальцами по волосам – у меня темные короткие волосы, и это еще одна моя жертва. Когда-то, когда у меня был выбор, я носил волосы подлиннее и брился на пару дней позже, оставляя щетину, но с тех пор мой образ жизни сильно изменился. Если уж я не мог контролировать периодически возникающее у меня желание сорваться и поскакать куда-нибудь, словно лось, то я должен был держать волосы аккуратно постриженными, а лицо – чисто выбритым. В общем и целом неплохо бы поддерживать хотя бы внешние признаки соответствия своей работе. В конце концов, у меня жена и семья, за которых я в ответе.

Первые команды уже покинули Калистогу. В течение дня каждые полчаса новая группа будет стартовать и двигаться на юг от стартовых ворот. Представить себе не могу, что скоро на этой пустынной проселочной дороге, по которой я только что бежал, появится толпа – сотни бегунов и машин с экипажами поддержки, и они растянутся на все триста двадцать два километра до Санта-Крус. Пробег «Эстафета» позиционируется как «самое длинное групповое мероприятие в Калифорнии». Если вам нравится бежать все выходные и ездить в машине с одиннадцатью другими участниками команды, то лучшего мероприятия не найти.

Я бежал по долине Никасио, это четырнадцатый этап эстафеты, когда у меня снова зазвонил телефон.

– Привет, сынок, – сказал папа, – как ты?

– Все отлично. Утро просто прекрасное. Как спалось ночью? – спросил я.

– Очень хорошо, – сказал он. – Мы нашли сказочное место для стоянки – небольшой пятачок на холме над долиной Напа.

Я привык не спать всю ночь, это стало для меня обычным делом. Когда я первый раз попробовал бегать ночью, я боролся с собой, чтобы днем не уснуть, говорить внятно и все понимать. Последующие ночные вылазки стали даваться куда проще. Сейчас я довел себя до такого состояния, когда бег всю ночь напролет стал обычным делом, которое к тому же мне нравилось.

– Как дети?

– Готовят завтрак – отрываются по полной. Ты где?

– Я бегу в сторону Сан-Джеронимо. Хотите, встретимся в Саусалито[58] и пообедаем вместе?

– Звучит заманчиво, – сказал он, – я тебе скоро перезвоню.

Когда я добежал до Сан-Джеронимо, города примерно в тридцати километрах от Петалумы, солнце уже показалось из-за горизонта. Один из приятных поводов подойти к этому месту с запада заключается в том, что практически в первом же здании есть круглосуточный продуктовый магазин. Настало время подкрепиться.

Я вышел из магазина с широкой улыбкой, держа в руках большой буррито, разогретый в микроволновке, пакет чипсов, две булочки с корицей, огромный стакан с вишневым напитком и четыре пакетика соли. Я сидел на бордюре напротив магазина – первый раз за пятнадцать часов я был не на ногах.

Здесь первым делом нужно сказать про сахар. Обычно я соблюдаю очень строгую диету, и мой рацион состоит из медленных углеводов, большого количества протеина и правильных жиров. С тех пор как я бегаю на выносливость, я придерживаюсь так называемой медленноуглеводной диеты и употребляю в пищу только сложные углеводы, которые участвуют в медленном обмене веществ и дают энергию на продолжительное время. Все простые сахара я исключаю полностью. Даже одна-единственная мармеладка моментально повышает сахар в крови и приводит мой организм к гликемическому взрыву.

Но во время таких длинных пробежек организм требует сахара. Ведь он как паровоз: чем больше топлива забросить в топку, тем выше мощность. Мне сложно потреблять достаточное количество калорий, питаясь только здоровой едой. По моим подсчетам, я сжигаю шестьсот килокалорий в час. Если мне нужно бежать сорок восемь часов, то, чтобы покрыть расходы, я должен потребить колоссальное количество: двадцать восемь тысяч восемьсот килокалорий. Здоровая еда обычно низкокалорийна, потому что в ней много клетчатки, которая создает дополнительный объем. При таком подходе совершенно нереально запихнуть в мой желудок столько пищи, сколько нужно, чтобы получить такое количество килокалорий. Или я раздуюсь, как бегемот! Поэтому я вынужден есть хорошо рафинированную высококалорийную пищу с большим содержанием сахара: выпечку, пончики, конфеты. И чем больше калорий приходится на сто граммов, тем лучше. (В приложении есть список продуктов. Думаю, нет необходимости говорить, что

не надо есть все это, если вы не бегаете круглые сутки.)

Еще, когда бегаешь на длинные дистанции, организм теряет много соли, особенно в жару. Поэтому помимо сахара, который дает энергию, очень важно восполнять потери соли. Я высыпал четыре пакетика соли в вишневый напиток и размешал, получился солено-сладкий чудодейственный эликсир.

Я сидел на бордюре, наслаждаясь питьем, и еще раз посмотрел на фотографию Элизабет Вуд, или Либби, как я ее называл про себя. Идею участвовать в пробеге, чтобы помочь спасти чью-то жизнь, подсказал мне доктор Шапиро. Он много лет работал на передовой линии в области трансплантации и донорства органов, и «Эстафета» была благотворительной акцией для сбора средств. Старшая медсестра Стэнфордской детской больницы рассказала мне про маленькую девочку с печеночной недостаточностью, которой была необходима помощь. Я несколько раз пытался навестить Либби в больнице, но она все время находилась на интенсивной терапии, и к ней не пускали посетителей. Поэтому мне приходилось довольствоваться фотографией, когда я смотрел на нее, я чувствовал эмоциональную связь с другой красивой девочкой, братом которой я был и которую потерял навсегда.

Я уже много раз участвовал в благотворительных пробегах, привлекая средства для общества помощи больным лейкемией, для Специальной Олимпиады[59] и для разных проектов, связанных с защитой окружающей среды. Но это было совсем другое дело. В этот раз я не просто собирал чеки, складывал их в конверт и отправлял по почте в центр корпоративных пожертвований. Причина была в том, что сейчас я видел лицо девочки, умирающей на больничной койке, и она мне казалась ближе. Я не мог относиться к Либби отстраненно.

Я положил фотографию обратно в карман, повесил на плечи рюкзак с едой и снова побежал. Субботним утром машин на дороге было немного, и люди, проезжая мимо, приветствовали меня. Думаю, не каждый день они в семь утра видят парня, который бежит по улице и на ходу ест здоровенный буррито.

В Саусалито, куда я прибежал в одиннадцать утра, меня приветствовало мое семейство. Им удалось где-то спрятать нашу плавбазу (автодом Volkswagen), и они подкараулили меня в кустах. Не могу сказать, что у них это вышло безупречно, потому что сложно заставить двух маленьких детей выпрыгнуть из кустов одновременно, но я все-таки подыграл и шарахнулся от них, когда они появились.

– Привет, монстры!

– Привет, папа, мы соскучились. Где ты был ночью?

– Вышел немного размяться, – сказал я. – Давайте, вперед.

И мы вместе побежали по тротуару.

У Александрии были длинные темные волосы, ниспадающие на плечи, и изящный широкий шаг. В ее исполнении бег выглядел очень элегантно. Николас бежал короткими шажками, сильно топая, и больше походил на нападающего бычка.

Мы бежали, из окошка плавбазы, притормозившей рядом, высунулась голова моей жены.

– Могу я принять у вас заказ?

– Почему бы и нет. Я возьму сэндвич с арахисовым маслом и медом с добавлением сухофруктов и орехов, – сказал я и посмотрел на детей. – Могу я угостить вас обедом?

– Я бы выпил воды, пап, очень жарко, – запыхавшись, сказал Николас.

Солнце сейчас было ровно над нашими головами.

– Одну секунду, – ответила Джули.

Мы продолжали трусить, пока еда была приготовлена и выставлена в окошке раздачи. Вероятно, выглядел я довольно непринужденно, но бежать с арахисовым сэндвичем в руках и двумя детьми рядом было трудновато. Сто пятьдесят три километра даром не даются, даже если ты в отличной форме. Я изо всех сил старался выглядеть бодрым, но внутри был сосредоточен и предельно внимателен. Разум постоянно сканировал организм в поисках слабых мест и едва заметных признаков психологических сбоев, которые в дальнейшем могли перерасти в настоящие проблемы. Чтобы не допустить закисления мышц[60], я поддерживал определенный сердечный ритм. Раньше я так много тренировался с пульсомером, что теперь могу интуитивно точно определить частоту сердечных сокращений. Также опыт позволяет мне приспособиться и распределять нагрузку на все группы мышц поровну при каждом шаге. И я очень внимательно контролировал уровень электролитов, часто возмещая потери соли и калия. Триста двадцать два километра – это самая длинная дистанция, на которую я когда-либо замахивался. Прислушиваться ко всем мелочам было очень важно. Чтобы пробежать всю дистанцию, мой организм должен работать как часы, поэтому я пристально за всем следил.

Дети запрыгнули назад в плавбазу, а я побежал дальше по дороге, которая сразу за Саусалито уходила на подъем – ничего особенного, метров семьдесят. Но на такой жаре даже незначительный наклон просто убивал меня. У меня совсем иссякли силы, и трудно было даже просто переставлять ноги. Это был предел моих возможностей.

Ощущение времени в такие моменты покидало меня, и весь

мир сужался до пространства длиной в метр передо мной. Ничто не имело значения. Все мысли были направлены на выполнение, казалось бы, невозможной задачи – совершить еще несколько шагов. Я приучил себя не смотреть на часы в такие моменты. Секунды казались часами. Все, что тебе сейчас требуется, – переставлять по очереди ноги и толкать себя вперед. Либо у тебя получится, либо ты упадешь на землю.

В этот раз, к счастью, дела в итоге пошли на лад – паника рассеялась, и настроение поднялось. Я вырвался за границы возможного.

Вывернув из-за крутого поворота, я обнаружил, что приближаюсь к мосту Золотые Ворота. Дул приятный освежающий ветерок, и вид открывался ошеломительный: с одной стороны Сан-Франциско над линией горизонта, с другой – переливающийся зеленым и голубым Тихий океан. Шаг стал четче, руки заработали увереннее, и боль ушла. По крайней мере сейчас.

Глава 15. Раздвигая границы

Если вы идете сквозь ад – идите не останавливаясь.

Уинстон Черчилль

Сан-Франциско

Середина дня 30 сентября 2000 года

Мост Золотые Ворота находился ровно посередине маршрута, эти сто шестьдесят километров от Калистоги я пробежал за девятнадцать часов сорок четыре минуты. Впереди было еще столько же, но всему свое время.

На дальнем конце моста ждали несколько друзей и коллег, они приветствовали меня цветами и самодельными табличками, на которых было написано что-то вроде «Беги, Форрест, беги!»[61].

Меня до глубины души тронуло, что они выкроили время, чтобы поддержать маньяка на пути к саморазрушению. Друзья и коллеги обнимали меня и целовали в щеки, хотя после ночной пробежки при отсутствии душа пахло от меня, вероятно, не лучше, чем от коня.

Двое из толпы коллег – Валери и Нейл – вызвались пробежать со мной следующий этап эстафеты.

– Ну что, ребята, готовы? – спросил я, трусцой пробегая мимо них.

– Ага, приступим, – ответил Нейл. И под аплодисменты, крики и свист небольшой толпы мы втроем двинулись дальше.

– Удивительно, – сказала Валери на бегу, пристроившись сбоку, – ты выглядишь очень бодрым.

– Ну да, я только на полпути. С этого момента все будет только хуже.

– Ты говорил с родителями Либби? – спросил Нейл.

– Я зайду к ним, когда буду сегодня вечером пробегать мимо больницы в Стэнфорде.

Местный телеканал снимал репортаж о моем пробеге ради того, чтобы помочь Либби, на этой неделе ко мне в офис приходил журналист, и Нейл смотрел этот сюжет. Стэнфордская детская больница была на трассе «Эстафеты», и я планировал навестить Либби, когда буду пробегать мимо, если, конечно, к

ней начнут пускать посетителей.

Мы уверенно бежали дальше. Моя тактика по сбору денег была проста: кроме того что я просто настойчиво просил людей внести пожертвования, я позвал всех желающих присоединиться ко мне на любом отрезке пробега, всего доллар за милю. Кабельное телевидение берет разовую плату за просмотр передач[62], а Карно берет разовую плату за собственные мучения. Валери и Нейл пробежали со мной восемь миль (это тринадцать километров), но внесли гораздо больше восьми долларов, взяв с меня обещание, что им не *придется* бежать еще, если они пожертвуют больше.

Скотти, тот самый приятель, который звонил мне из бара прошлой ночью, тоже поучаствовал парой долларов. Он примкнул к нашей троице, когда мы добрались до пляжа Оушен-Бич в Сан-Франциско.

– Я сомневался, что ты придешь, – сказал я ему.

– Шутишь? Я бы ни за что на свете этого не пропустил, – ответил он.

– Ну и как тебе бежится с похмелья?

– С похмелья? Оно еще пару часов мне не грозит, я буквально только что допил последний коктейль.

Я представил всех друг другу, и мы вчетвером побежали по набережной в южном направлении, смеясь и рассказывая байки на ходу. Это очень облегчало бег, в такие моменты мне кажется, что я могу бежать вечно. Я только что преодолел сто пять миль (сто шестьдесят девять километров) и не знал, как много смогу еще бежать, здесь начинался эксперимент. Мне было интересно: что я могу? Так гонщики до предела разгоняют машины, а летчики испытывают самолеты на самых экстремальных режимах. Сейчас я понял: точно так же, как другие люди стремятся к физическому комфорту, достатку и счастливой жизни, я стремлюсь за грань своих возможностей. Зачем бежать десять миль, когда можешь замахнуться на сто? Умеренность наводит на меня скуку.

Очевидный вопрос, который мне постоянно задают: «Тебе не больно?»

– Конечно, больно, – отвечаю я, – но это приятная боль.

Иногда терпеть ее мучительно, но в итоге это тонизирует. Очень похоже на электрошоковую терапию.

Большинство людей все еще не могут себе представить, какую боль испытывает тот, кто преодолевает длинные дистанции. Многие из нас в какой-то момент начинали бегать, поэтому все мы знаем, насколько это болезненное занятие. Я здесь для того, чтобы сказать вам: чем дальше вы бежите, тем бо́льшую боль вы

испытываете.

Если ее уровень при беге на десять миль принять за *x*, то очень хочется, чтобы пятидесятимильник причинял боли меньше, чем 5*x*. А как иначе с ней можно смириться? Но истина в том, что пятьдесят миль причиняют 10*x* боли или даже больше. На сороковой миле (шестьдесят четыре километра) мучения намного сильнее, чем на тридцатой (сорок восемь километров), где, в свою очередь, куда тяжелее, чем на двадцатой (тридцать два километра). Каждый шаг больнее предыдущего.

Как же человеческий организм может это вынести? Мне нравится рассказывать людям, что «моя биомеханика генетически предрасположена» к бегу на длинные дистанции. Они с умным видом чешут в затылке и кивают, даже когда не понимают, о чем это я. Честно говоря, я и сам толком не знаю. Я понятия не имею, правда ли это. Но людям нужно какое-то объяснение, потому что им кажется непостижимым, как можно бежать сорок восемь часов подряд.

Однако в том, что я делаю, нет никакой загадки. Мне больно ничуть не меньше, чем любому другому человеку. Я усвоил очень важный урок: ногами мы можем пройти очень далеко. Длинные дистанции по большей части нужно бежать головой…И, как меня учил Беннер двадцать пять лет назад, сердцем. Человеческое тело в физическом плане способно на невероятные подвиги, поэтому, если у вас получится освободиться от ограничений сознания и максимально использовать внутренние возможности, для вас откроются безграничные горизонты.

Трое моих спутников держались со мной наравне до пункта передачи эстафеты номер девятнадцать на дальнем конце пляжа Оушен-Бич. Скотти пригласил Валери и Нейла в бар отпраздновать событие «Кровавой Мэри». Я бы с радостью к ним присоединился, но меня ждало незаконченное дело. Мы распрощались, и я снова оказался один на шоссе. Недалеко позади меня тащилась плавбаза.

Дорога повернула от океана, и температура воздуха начала расти. Хуже того, на этом участке шоссе движение было довольно оживленным, и над трассой висел толстый слой едких выхлопных газов, дышать которыми было невыносимо. Пот сочился из каждой поры, даже в кроссовках хлюпала влага. Солнце в середине дня палило безжалостно.

И тут, как будто почувствовав мое отчаяние, небеса разверзлись, и рука ангела протянула мне чудодейственный напиток.

– Вот, возьми! – крикнула жена из окошка плавбазы.

Это была бутылка Pedialyte, которую я выпил до дна за

секунду, и жена тут же протянула мне следующую.

Pedialyte – это ноу-хау среди напитков для возмещения электролитов в клетках. Он придуман для детей, страдающих от диареи и рвоты, но, кроме того, это самый эффективный спортивный изотоник, когда-либо созданный человеком, следующий по уровню после изотоников Gatorade.

– Слушай, Джули, – заорал я, – когда закончится эта дорога?

– Километра через три, – крикнула она, – мы будем ждать тебя там.

– С бутылочкой Pedialyte, я надеюсь.

Через три километра маршрут пробега отклонился от главного шоссе и свернул на менее оживленные пригородные улицы, петляющие меж холмов с видом на аэропорт Сан-Франциско. Дети наблюдали из больших окон автодома, как взлетают и садятся самолеты, и визжали от радости.

Самый потрясающий экипаж поддержки – это моя семья в плавбазе. Мама открыла дверь и вручила мне еще один сэндвич с арахисовым маслом и медом. Папа кричал из окна, что я выгляжу круто.

– Давай, ускорься за нас! – наставлял он меня. – Ты идешь на рекордной скорости!

На рекордной скорости? О чем он говорит? Я изо всех сил пытался просто пережить это тяжкое испытание и остаться жив.

Они съехали на обочину, и дети выпрыгнули из фургона.

– Папа, – позвала меня Александрия, – поиграй с нами.

– Да, – поддержал ее Николас, – давай поиграем в бейсбол.

– Ладно, – задыхаясь, произнес я, – давайте играть в мяч.

И мы побежали по дороге, кидая друг другу мяч. Небольшой отдых мне бы сейчас не повредил, но игра с детьми взбадривала меня гораздо лучше. Я всегда наставлял их точно так же, как моя мама, когда мы были детьми: «Приключения начинаются в тот момент, как вы делаете шаг за порог дома. Выйдите из дома и – вперед!»

И вот, пожалуйста, – мы на практике применяем эти знания. Нам, чтобы найти приключения, не приходится ехать ни в Непал, ни в Африку, достаточно просто зашнуровать кроссовки, и тут же, прямо за дверью дома посреди Сан-Франциско, начинается невероятное и таинственное путешествие. Мы постоянно так делаем, и детям это нравится. И (я надеюсь) то, что делает сейчас их папа, кажется им разумным: он просто раздвигает границы чуть-чуть за пределы парка у Золотых Ворот.

Будь погода помягче, дети продержались бы дольше, а так, утомленные жарой, они уже через десять минут залезли обратно в плавбазу, чтобы прийти в себя. К счастью, мои дети в хорошей

форме, хотя я, не желая вызвать у них отрицательную реакцию, никогда не заставлял их ни фанатично соблюдать диету, ни заниматься спортом. Я просто стараюсь подавать хороший пример, и это работает: они оба правильно питаются и физически очень активны. Когда я вижу, как дети, тяжело дыша после игры в мяч или пробежки со мной, запрыгивают в плавбазу, мое сердце преисполняется гордости.

Следующие километров шестнадцать я бежал в приподнятом настроении, но к двухсот девятому километру запал иссяк и на меня накатило отчаяние. Внезапно мне показалось, что все идет не так, хотя всего два часа назад мир был полон надежд. Солнце постепенно скрывалось за далеким горизонтом, и я направлялся прямо в сгущающуюся темноту. Я был один, мое семейство где-то (и я не знал где) остановилось поужинать. Теперь болели не только ноги, боль растеклась по всему телу. Я медленно продирался сквозь тоску, едва способный приподнять голову. Двадцать восемь часов бега могут дать и такой эффект.

Боль усиливалась, а настроение становилось все мрачнее, и я снова стал задаваться вопросом: *зачем* я этим занимаюсь? Ответ был однозначный: выполнить обязательства перед Либби и ее семьей, помочь маленькой девочке, которой этой нужно. Пробежать триста двадцать два километра – это самое малое, что я мог сделать для них. Мои страдания на пробеге нельзя и сравнивать с тем, что пришлось пережить этим людям.

Но, безусловно, тут было нечто большее, чем простой альтруизм. Мое извращенное любопытство не давало мне покоя: на что способен человеческий организм? Куда я смогу добежать, прежде чем совсем упаду? Пробег в триста двадцать два километра оказался отличным испытательными полигоном.

Или это было поле битвы? Эмерсон[63] писал: «Естественной ситуацией для мужчины вполне может быть война». Может, я и бежал только потому, что мне нужно было с кем-то воевать? Может быть, с собой? Самые серьезные состязания – это соревнования с самим собой, и я оказался самым жестоким оппонентом. Я беспощадно требовал от себя как можно больше, неутомимо продолжал воевать с дорогой, телом и разумом.

Боль была тем оружием, которое позволяло мне сделать выбор.

При этом в разгар всех тех невозможных ужасов, которые происходили с моим телом, сейчас я по-настоящему ловил кайф от первозданной ясности момента. Сквозь безнадегу и отчаяние, несмотря на боль, а может быть, благодаря ей я чувствовал себя как никогда живым.

Сзади подъехала плавбаза, и свет ее фар моментально

выдернул меня из этих бредовых размышлений. На улице уже было почти абсолютно темно.

Поравнявшись со мной, Джули мягко заговорила:

– Ну как ты?

– Бывают взлеты и падения, – пропыхтел я, – вот сейчас как раз не взлет.

Она выпрыгнула из плавбазы и побежала рядом со мной. Учитывая мою скорость, ей достаточно было просто бодро шагать, чтобы поспевать за мной. Я видел, как дети в пижамах смотрят в заднее окно.

– Как думаешь, в чем причина? – спросила Джули.

– На самом деле во всем, – ответил я. – Я выработал весь ресурс. Я не уверен, что смогу пробежать еще сто пять километров.

Она сделала короткую паузу, а затем сказала:

– Не думай об этом в таком ключе. Эта цифра наводит ужас. Помнишь фильм «А как же Боб?»?

Это была комедия, которая нам обоим нравилась. Ричард Дрейфус там играл психотерапевта, а его пациента, который довольно долго не мог вылечиться, Билл Мюррей.

– Шаг ребенка, – сказала Джули точно так же, как Дрейфус наставлял Мюррея. – Иди шагами ребенка. Поставь цель пробежать двадцать метров вон до того дорожного знака, а не сто пять километров до финиша. Просто добеги до того знака.

Временами я совсем не мог понять Джули, например, когда она стала выращивать в гостиной кокосовую пальму, привезенную с Гавайев. А иногда, вот как сейчас, все, что она говорила, было мне совершенно ясно. Если под угрозой был вопрос выживания, мне казалось, мы лучше всего понимали друг друга. Когда я бежал на грани срыва, то мне не нужны были утешения, такие нежные вещи, как чувства, уважение и наши отношения, больше подчинялись инстинктам. Чем сильнее я подталкивал себя к самоуничтожению, тем меньше значили для меня потребности, стоящие в пирамиде выше основных. В такие моменты, когда нами управляли примитивные эмоции, мы любили друг друга гораздо сильнее. Наша общая цель заключалась в том, чтобы я добежал до финиша, причем живым. Все просто. Предельно понятно. Но это требовало гораздо больше сил, чем можно было себе представить.

Зазвонил мой мобильный – это была Лиэнн Вуд, мама Либби, она звонила из Стэнфордской детской больницы.

– У меня хорошие новости, – сказала она, – Либби стало лучше. Сейчас она спит, и врачи говорят, если она хорошо отдохнет ночью, мы сможем встретиться с вами на финише

в Санта-Крус.

– Я буду бесконечно счастлив, – сказал я.

Пообещав встретиться на финише с Либби и ее семьей, я внезапно для себя ускорился. Я ощутил покалывание в мышцах, как будто к ним снова прилила кровь и последовал выброс эндорфинов. Я снова был на взлете. Иногда нужно пройти через ад, чтобы вознестись к небесам.

«Шаг ребенка, – постоянно напоминал я себе на бегу, – шаг ребенка».

Когда я пробегал мимо Стэнфордской детской больницы, было два часа ночи, и я к этому моменту бежал уже вторую ночь. «Вероятно, в такой час лучше не заходить, а то они могут вызвать полицию. В любом случае я увижу Либби с семьей завтра утром, так ведь?»

Плавбаза где-то далеко позади причалила на ночлег, и я в одиночестве в полной темноте трусцой бежал по шоссе. На следующем перекрестке я странным образом чуть не врезался в нарядно одетого, но взлохмаченного молодого человека, который прогуливался по улице. Почему он решил прогуляться в два часа ночи? По его взгляду я догадался, что мое присутствие и спортивная одежда озадачили его ничуть не меньше. Затем я заметил следы помады у него на лице, на шее… Ага, молодого Ромео только что отшили в ближайшем клубе.

– Поздновато для пробежки, – сказал он, нарушив тишину. – Во сколько ты начал?

Не ожидая здесь увидеть кого-либо еще, я посмотрел на часы.

– Э-э-э… Ну смотри: сегодня воскресенье, вчера была суббота… Пару дней назад.

Он заморгал.

– И куда ты направляешься?

– Ну-у-у… – протянул я, – пытаюсь добраться до Санта-Крус.

– Санта-Крус! До него отсюда восемьдесят километров!

– Я знаю, это далеко, – сказал я. – Посмотрим, как пойдет.

– Зачем ты это делаешь?

– Я собираюсь встретиться с маленькой девочкой и ее семьей.

Свет сменился на зеленый.

– Не унывай.

– Ага. – Он помахал мне, хотя все еще с любопытством смотрел на меня. – Ты тоже.

Я бежал дальше и постепенно стал слышать только глухой звук своих шагов. Следующий час усталость нарастала. Я старался не терять бдительности, но две бессонные ночи и двести пятьдесят километров брали свое. Зрачки настолько

расширились, что мне было трудно сфокусировать взгляд: предметы расплывались, как будто я открыл глаза под водой. Я продолжал двигаться вперед, но веки с каждым шагом тяжелели. А затем наступила зловещая тишина…

Когда громкий звук будит вас среди ночи – это всегда неожиданно, особенно если вы в этот момент бежите. Но сейчас меня выдернул из дремы пронзительный автомобильный сигнал. Долю секунды я не мог понять, что случилось, но мигающий свет фар быстро помог справиться с этой задачей. Я уснул на бегу и, как лунатик, беззаботно бежал посередине шоссе, и меня чуть было не сбили.

Свет фар приближался, и я инстинктивно отпрыгнул в придорожные кусты. Это нельзя было назвать мягкой посадкой, но альтернатива могла быть гораздо хуже.

Вот черт, я заснул на бегу посреди шоссе! Кажется, пора сделать перерыв. Я, пошатываясь, выполз из кустов, стряхнул с себя мусор и сел на бордюр.

К сожалению, от сидения на месте усталость не проходила. Похоже, мой организм приспособился все время бежать, и остановка была чуждым состоянием. Каждый сантиметр тела пылал от боли. Мне нужно было встать и продолжать идти, сидеть было невыносимо больно.

Однако у меня была одна маленькая проблема: я не мог встать – истощенное тело слишком ослабло. Я сделал несколько попыток придать себе нужный импульс и подняться на ноги, но каждый раз падал. Это безнадежно. Я выжат как лимон. Силы на нуле. Полностью выдохся.

Идея пробежать еще семьдесят с лишним километров казалась мне сейчас безнадежным предприятием, если я не могу даже просто встать с бордюра. Осознание этого факта ударило меня как обухом. Конечно, я уже пробежал двести пятьдесят, это немалое достижение. Но я сдался, не достигнув цели. Покорность неудаче меня полностью опустошит. Разумные объяснения никогда не работали.

Что теперь делать? Экипаж плавбазы спит глубоким сном, и мы не встретимся до завтрашнего утра. К тому времени я совсем развалюсь на куски. Я думал, не набрать ли мне 911? Я уверен, что за многие годы полиция наверняка сталкивалась с подобными случаями. А возможно, и нет.

К черту все! Может, я и провалил все дело, но по крайней мере я поднимусь на ноги и сохраню чувство собственного достоинства. Пусть меня найдут в коме, но стоящим. «Если мне удастся встать, я буду уже вполне доволен этим. Шаг ребенка, – думал я. – Шаг ребенка. Просто встань на ноги».

Это стоило нескольких попыток, сопровождаемых мычанием и подвыванием, но в конце концов я встал. Я был на ногах.

– Ура! – закричал я, забыв на мгновение, что только что сделал то, с чем большинство маленьких детей справляются в возрасте двенадцати месяцев. Я стоял, освещенный тусклым светом уличных фонарей, наслаждаясь победой, и ко мне вернулся боевой настрой.

Итак, я поставил себе цель добежать до дорожного знака-отражателя в двадцати метрах от меня: «Если я добегу до этого отражателя, я буду счастлив». Движения давались мне мучительно, и я бежал очень медленно, но в итоге поравнялся с отражателем и издал еще один победный крик. Следующей моей целью был куст у обочины еще в пятнадцати метрах дальше. «Шаг ребенка, – постоянно повторял я себе, – шаг ребенка». Я попытался разогнаться и постепенно побежал, примерно как пациент с полностью загипсованными ногами. Они не гнулись в коленях, и, чтобы уравновесить нижнюю часть тела, я выставил обе руки вперед. Выглядело это так себе, но по крайней мере сейчас у меня было больше шансов, чем пять минут назад. Затем неожиданно громкий голос испугал меня до смерти.

– Карно! – закричал кто-то сзади меня.

Я подпрыгнул от неожиданности.

– Карно, что ты делаешь? Ты похож на зомби.

Мне не нужно было оборачиваться, чтобы понять, что это мой старинный приятель Кристофер Гайлорд. Этот болван чуть не довел меня до инфаркта.

– Слушай, – закричал я. – Мне плевать, пусть я выгляжу как лохнесское чудовище, зато стою на ногах.

Меня осветил свет фары его велосипеда, и на дорогу упала длинная тень.

– В чем проблема, сынок? Намотал на ножки немножко лишних километров?

– Ага, ужасно смешно, чувак. Я вот-вот сдохну, и все, что у тебя для меня есть, – это плохая шутка? Сделай-ка что-нибудь полезное. У тебя есть еда?

Он подъехал ближе и вручил мне батончик PowerBar.

– Уже лучше, – сказал я, – теперь жидкости.

– Полегче, друг, не искушай судьбу.

Я протянул руку к велосипеду и вытащил из флягодержателя бутылку с водой.

– Я как никогда близок к разбою.

– Держи себя в руках, Карно. Что на тебя нашло?

– Две бессонные ночи, двести пятьдесят километров, плюс вот уже по крайней мере три часа я нормально не ел. Такие пробежки

любого измотают.

– Если бы ты был мудрым человеком, – сказал он, – ты был бы добр со мной. У меня есть с собой мешочек криптонита[64].

– Эй, чувак, давай его сюда!

– Не дам, если будешь так себя вести.

Он сунул руку в карман и вытащил пакетик кофейных зерен в шоколаде, затем поехал чуть быстрее, чем я мог бежать, держа лакомство передо мной, как морковку перед осликом. Я вытянулся вперед, чтобы схватить пакетик, и ускорился, тогда он тоже увеличил скорость.

– Ну-ка, Гайлорд, дай его сюда!

– Будь умницей, Карно.

Я остановился и встал посреди дороги, согнувшись пополам, стараясь восстановить дыхание.

– Ладно, ты победил, – тяжело дыша, произнес я, – я буду добрым и учтивым, но вернись сюда, пока я не придушил тебя.

Он подъехал ко мне и отдал кофейные зерна, и я жадно засыпал себе в рот целую горсть.

– Думаю, ты мог бы это *ценить*, – ехидно сказал он.

– Я *ценю*. Спасибо. Просто дело в том, что я в нокдауне и уже пошел счет «восемь!»[65]. А эти штуки помогают лучше, чем порция нашатырного спирта.

Гайлорд поехал рядом со мной, и мы болтали так, как будто месяцами не видели друг друга, хотя на самом деле общались почти каждый день. Перед тем как сесть на велосипед и выехать из Сан-Франциско, он заранее созвонился с моей семьей, чтобы примерно узнать, где я. Александрия сказала ему, что папа выглядит не очень хорошо, поэтому он и решил взять с собой кофейные зерна.

В компании страдать легче и кажется, что время течет быстрее. Мне по-прежнему оставалось бежать еще очень далеко, но сейчас в отличие от того, что было час назад, появлялись какие-то перспективы. Мы начали подниматься в гору, и это был самый высокий подъем на маршруте. Я снова был в игре.

Глава 16. Команда Дина

Похоже, что успех – это в основном необходимость взять себя в руки и действовать, когда все остальные уже сдались.

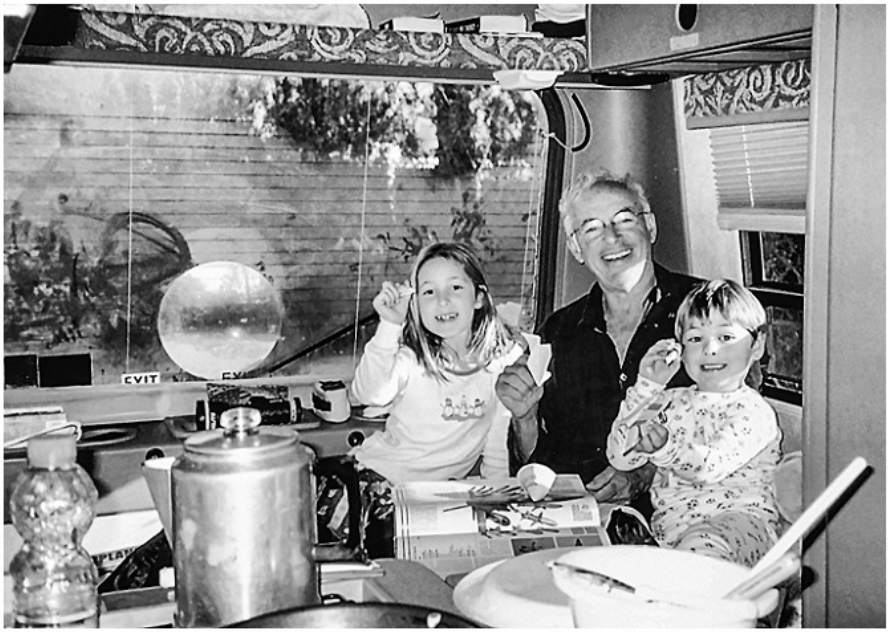
Уильям Фитер

Горы Санта-Крус

Утро 1 октября 2000 года

Горизонт на востоке вспыхнул рассветными лучами солнца – наступило воскресенье, второе утро пробега. Солнце показалось вдали из-за верхушек гор, и перистые облака стали огненно-красными. Мы были на полпути к вершине гор Санта-Крус – очень удачно выбранное место: все красоты лежали перед нами как на ладони. Кремниевая долина раскинулась далеко внизу, скрытая пеленой тумана. Если вы не знаете этот район, вы никогда в жизни не догадаетесь, что этот центр технологий вообще существует: под нами было несколько километров облаков.

Подъем на вершину горной цепи Санта-Крус идет вертикально вверх на восемьсот десять метров, и склон настолько крутой, что даже удивительно, как в некоторых местах на нем вообще держится асфальт. Шаркая одеревеневшими ногами, я вяло поднимался по этому жестокому склону, едва продвигаясь вперед крошечными шагами. Был давно забыт тот всплеск сил, что я испытал, когда ко мне присоединился Кристофер, и теперь мы лишь изредка перебрасывались парой фраз.



Александрия и Николас с дедушкой в плавбазе

Сзади послышались шаги – это был первый из командных участников. Он перемещался ненамного быстрее нас, учитывая уклон. Здесь, независимо от того, насколько ты бодр, почти невозможно бежать ощутимо быстрее. Догнав нас, он бесцеремонно пробурчал:

– Так держать!

– Ага, ты тоже держись, – ответил Гайлорд.

Я просто кивнул, потому что у меня не было сил что-либо сказать. Когда он обогнал нас, мне стало понятно, почему его шаги так хорошо были слышны: своим телосложением он напоминал шкаф.

Еще через несколько минут этой каторги Гайлорд сказал:

– Слушай, Карно, я поеду наверх и сделаю там привал – я засыпаю, мне нужно немного вздремнуть и подзарядить батарейки.

– Давай, – ответил я, – увидимся наверху.

Уже довольно давно меня стали обгонять другие участники пробега, это был их третий и последний этап, после которого они были свободны. Команды назывались «Грязная дюжина», «Бывалые парни» и «Мам, я просто полил цветы». Видя, как я плетусь, они говорили мне что-нибудь ободряющее.

– Давай, уже почти, – сказал один парень.

– Держись, это твой последний этап, – весело крикнула мне длинноногая участница, пробегая мимо, – какие-то полтора

километра, и ты свободен.

Конечно, для меня это был не последний этап, у меня оставались еще шесть. Мне предстоял еще длинный – около пятидесяти шести километров – путь перед тем, как я освобожусь. Но откуда все эти участники могли об этом знать? Для них я был всего лишь выбившийся из сил новичок, изо всех сил старающийся пробежать свой заключительный этап эстафеты. Что было не так уж далеко от правды, потому что именно так я себя и чувствовал сейчас.

Когда Гайлорд проезжал мимо крупного парня на пути к вершине, тот спросил его:

– Твоему приятелю тяжко, да?

– Да, ему нелегко, это правда, – ответил Кристофер.

– Из какой он команды? Мы не знали даже, что перед нами кто-то есть.

– На самом деле он не из команды. Он бежит в одиночку.

– Ты издеваешься. Он что, псих? Кто он такой?

– Его зовут Дин.

Когда Гайлорд поднялся наверх, экипажи поддержки подъезжали к пункту передачи эстафеты. Машины были ярко раскрашены, на некоторых красовались символы команд, а на крышах выставлены игрушки. Тот крупный парень был из команды «Ветераны клуба регби» из Беркли. Они разъезжали на большом школьном автобусе, у которого внутри было спрятано уж точно не меньше двух бочонков пива. На бампере красовалась наклейка: «Сдай кровь и играй в регби».

Добравшись до вершины, где трасса уходила за поворот, я увидел одиннадцать громил, самых жутких из всех, которых я встречал в жизни. Тот крупный парень, человек-шкаф, который обогнал меня на подъеме, был их предводителем. На нем был шлем, как у викингов, длинное, в пол, меховое пальто, а под ним только спортивные шорты. В руке он держал кувшин с элем, а времени было – семь утра.

Пока я проходил мимо, с трудом переставляя ноги, эти регбисты скандировали:

– Тим-Дин! Тим-Дин![66]

Момент был очень неловкий, но меня это вдохновило. Вот так моя команда и заслужила свое название. Я говорю «заслужила», потому что орава шкафообразных регбистов не будет просто так выстраиваться вдоль дороги, выкрикивая что-то хоть немного вдохновляющее. Это прозвище Тим-Дин – «команда Дина» – с их стороны было знаком уважения к моей мужской крутости.

От прилива тестостерона спуск с вершины по противоположному склону прошел с молниеносной скоростью.

Здесь трясло не так сильно и напрягаться приходилось гораздо меньше, чем на подъеме. Наверное, мое состояние лишь с натяжкой можно назвать эйфорией бегуна, но, поскольку пульсирующая боль временно отступила, на лучшее я сейчас не мог и надеяться.

Я ломился вниз в компании Гайлорда, и темп у меня был даже выше, чем миля за семь минут (километр за четыре минуты), что было абсурдно после двухсот семидесяти трех километров за плечами. Но я чувствовал себя прекрасно, поэтому просто бежал и не задавался вопросами.

Если считать в относительных величинах, то я пробежал пять шестых дистанции, и теперь до Санта-Крус оставалось около сорока девяти километров. Но в абсолютных цифрах город точно так же мог находиться на другой стороне Вселенной, и мой успех отнюдь не был гарантирован. Даже в более «живом» состоянии это немаленькое расстояние, а сейчас…

Мимо меня пронеслась наша плавбаза, оттуда слышалась самая лучшая музыка для моих ушей – дикие крики и возгласы восторга. Я, улыбаясь, помахал и поднял вверх руки с выставленными большими пальцами, после чего авто ускорилось и покатило к следующему перевалочному пункту эстафеты.

Гайлорд тоже поднажал.

– Подготовить что-нибудь к твоему приходу? – спросил он.

– Было бы здорово выпить немного Pedialyte.

– Может, и детского питания?

– И грудного молока, – ответил я. – Оно творит чудеса.

На перевалочном пункте меня ждали море восторгов и бутылочка Pedialyte.

– Давай, Тим-Дин! – пошутил Гайлорд.

– Давай, Тим-Дин! – вторило ему мое семейство.

Я схватил Pedialyte и побежал дальше. Дорога разветвлялась на три, и я выбрал среднюю. Я все бежал и бежал… и вдруг осознал, что вот уже метров восемьсот никого не видел. Я остановился и оглянулся: ни одного участника, ни одного экипажа поддержки рядом не было. Может, я попал в сумеречную зону?

Затем до меня дошло: от радости я, должно быть, на развилке выбрал неправильную дорогу. Я побежал прямо и оказался на Хайвей 236, а маршрут шел налево по Хайвей 9.

Я развернулся и сказал себе: «Что такое лишних полтора километра?» Но из-за этой ошибки мое настроение качнулось в противоположную сторону, и от мысли, что нужно бежать назад к развилке, оно совсем испортилось. «Как можно было так глупо ошибиться?»

К следующему перевалочному пункту я прибежал в ужасном унынии. Язык заплетался, и меня трясло от гипогликемии.

– Что случилось? – спросил папа. – Куда ты побежал?

Я мог только потрясти головой от отчаяния. Мне поставили кресло, и я грохнулся в него, раскинув в стороны ноги. Дети бомбардировали меня вопросами, но я был слишком подавлен, чтобы отвечать. Вокруг меня собралась небольшая группа участников.

– Ты и есть команда Дина? – спросил кто-то из них.

Это был неловкий момент, и я замешкался с ответом, а затем тихо, спокойно произнес:

– Да, Тим-Дин – это я.

Так я в первый раз произнес эту фразу. И, несмотря на свое жалкое состояние, я почувствовал себя хорошо – я вдруг вспомнил, зачем именно здесь нахожусь и бегу уже два дня подряд. Я делаю это потому, что могу. Я здесь на своем месте.

У меня не было никаких врожденных талантов, я не был от природы одаренным. Мне всего приходилось добиваться трудом. Я знал единственный способ, которым я могу добиться успеха, – работать больше, чем другие. Я прокладывал себе дорогу в жизни упрямым упорством. Но бег на длинные дистанции – это было единственное, что я умел делать хорошо, тут я представлял собой что-то довольно приличное. Другие бегали быстрее, а я дольше. Мое лучшее качество – я никогда не сдаюсь. Чтобы пробежать как можно дальше, нужно быть упрямым как осел, здесь это качество помогает. И это хорошо подходило мне по характеру.

– Да, – сказал я чуть веселее, – Тим-Дин здесь!

– Мы считаем, что вы делаете что-то невероятное! – сказал один из участников.

– Вы считаете, что люди в белых халатах еще не идут за мной?

Моя попытка пошутить немного разрядила обстановку, и люди стали меньше стесняться.

– Эй, Тим-Дин, – крикнул другой участник, – что у тебя на завтрак? Коробка гвоздей?

Все смеялись, и я вместе с ними. Я был отлично замотивирован продолжать дальше. Это один из тех редких моментов жизни, когда все просто великолепно.

Все, за исключением тридцати восьми километров, которые мне все еще предстояло пробежать.

Когда я уходил с тридцать второго пункта передачи эстафеты, я знал, что следующие тридцать восемь километров будут одновременно самыми блистательными и чудовищными в моей

жизни, на пути к финишу мне предстоял героический и жестокий бой. Пока битва шла с моим перевесом, и мне оставалось только надеяться, что и конец ее будет счастливым. Я пробежал не больше полутора километров после перевалочного пункта, когда снова почувствовал упадок сил и настроения. Эйфория, овладевшая мною каких-то двенадцать минут назад, сменилась отчаянием. Преодоленное расстояние не лучшим образом сказывалось на моем состоянии, я бежал на пределе своих ограниченных способностей, пытаясь подавить в себе непреодолимое желание остановиться и лечь.

Чем дальше вы бежите в длинной гонке, тем выше подъемы настроения и ниже упадок сил, и колебания эти чередуются все быстрее. За два дня я как будто пережил эмоциональную драму всей жизни. Я постоянно думал только об одном: как добежать до финиша, и настроение менялось внезапно и без предупреждения. Я не мог контролировать начало этих приступов смены настроения, никак не мог понять, когда меня охватит паника. Это происходило само собой.

Плавбаза приблизилась ко мне сзади – изнутри доносились приглушенные крики поддержки и восторга, – а затем исчезла за поворотом. Я вытянул руку, чтобы помахать им, и по небритому лицу градом полился пот. Затем ко мне подкатил Гайлорд.

– Как ты, Карно?

– Переживаю очередной упадок.

– Я даже представить себе не могу, как можно столько бежать.

Я на секунду задумался.

– Хочешь попробовать? Оставь велик, и побежали со мной.

– Сейчас? Но я не бегал никогда.

– Это не очень сложно, ты довольно быстро освоишь.

За поворотом мы встретились с плавбазой, и, прежде чем Кристофер успел опомниться, я заявил:

– Гайлорд бежит со мной.

Мы погрузили велосипед в фургон, наполнили бутылки ледяным Pedialyte и вместе стартовали.

Гайлорд блестяще выдержал почти десять километров, но потом сильно устал. Единственное, чем можно облегчить свои страдания, это посмотреть на кого-то, кому еще хуже. Тем не менее он старался не отставать от меня и работал изо всех сил.

– Может, помедленнее?

– Ты шутишь? – простонал он. – Мне ужасно нравится.

Пробежав около тринадцати километров, мы снова встретились с плавбазой, и мне не составило труда убедить Гайлорда закончить пробег. Он был выжат как лимон, но при этом в его голосе звучало что-то, говорящее: несмотря на боль,

бег не так уж ужасен. У меня появилось забавное чувство, что, вероятно, это не последний раз, когда он обулся в кроссовки.

Что ж, сейчас этот парень признал поражение. Сразу за поворотом начинался довольно крутой подъем, который показался бы сложным даже опытному бегуну и в идеальных условиях. Карабкаться на триста шестьдесят метров при тридцатиградусной жаре было бы слишком опрометчиво. И так за последний час Гайлорд пробежал расстояние большее, чем за последние десять лет. Но не сказать, что я сейчас был лучше него готов иметь дело с таким уклоном.

Дети побрызгали в меня водой из брызгалки, когда я пробегал мимо фургона.

– Дорогой мой, почему бы тебе не остановиться и поесть? – предложила мама.

– Не тормози его, – резко осадил ее папа, – он выглядит сильным.

Это при том, что я был готов вот-вот рухнуть на колени от недостатка пищи.

– Стойте! Стойте! – пробормотал я, но они уже умчались в направлении следующего перевалочного пункта и не услышали моего жалобного стона.

Подъем между городами Фелтон и Эмпайр Грейд совершенно справедливо называют убийственным: на некоторых участках уклон настолько сильный, что даже идти тяжело. Бедра и икры ужасно горели, артерии, вены и даже небольшие сосуды на руках и ногах выступали под блестящей кожей и были похожи на оголенные корни. Весь организм работал на пределе возможностей.

Человек способен на самые невероятные подвиги в плане выносливости, но у организма есть защитные механизмы, чтобы не довести себя до полного истощения. Как правило, система перестает работать до того, как будет полностью физически разрушена. Главное действие, которое совершает тело для самосохранения, – оно просто отключается. Если вы балансируете на краю связности сознания – а двести девяносто восемь километров могут до этого довести, – то есть реальная угроза того, что вы переступите за этот край. Вот ты бежишь, и вдруг в следующую минуту скорая помощь уже везет тебя в больницу.

Я взбирался вверх в состоянии ступора и вдруг почувствовал особенную легкость, как будто тело и разум разделились. Я плыл вперед, едва ощущая себя. Я почти не чувствовал ног, только слегка уловимое покалывание в нижней части туловища, с подбородка свисала нитка слюны, которая противно болталась из стороны в сторону при каждом шаге. Скорость упала, я почти

полз. Начался процесс полного разрушения, я разваливался на куски. И вдруг кто-то веселым звонким голосом прокричал: «Так держать, Тим-Дин!»

Голос принадлежал высунувшейся из фургона симпатичной молодой журналистке с телевидения. Из-за ее спины на меня была направлена камера.

– Выглядите отлично, – сказала она, – как вы себя чувствуете, хорошо?

Ручеек слюны все еще стекал с подбородка. Я подумал, понимает ли журналистка так называемый язык пещерных людей. Мы придумали его с детьми, когда я отжимался на полу в гостиной, а они оба сидели у меня на спине. Язык был очень простой: прохрипеть один раз – это «да», два раза – «нет».

Я прохрипел два раза.

– Простите? – не поняла она.

Это было слишком для языка пещерного человека. Я напрягся и смог произнести: «Пока держусь».

– О, отлично! – прощебетала она. – Пару слов для нас: как идут дела?

– Потихоньку, – задыхаясь, произнес я, – только не забудьте еще раз уточнить это через пару минут, все может резко измениться.

– Похоже, что в команде Дина все хорошо, – оживленно сказала она в камеру, – мы скоро вернемся к нему, не переключайтесь.

Когда камеру отключили, она спросила, могут ли они мне чем-то помочь.

– У вас есть возможность достать реактивный ранец? – раздраженно произнес я. – Было бы неплохо сейчас долететь до Санта-Крус.

Она посмотрела на меня недоумевающе, и они поехали дальше делать следующий репортаж.

Тяжело дыша и едва переставляя ноги, я вошел на следующий – уже предпоследний – эстафетный пункт. Он находился почти на самой вершине подъема.

– Где ваш сменщик? – спросил капитан этого пункта.

Не в силах поднять голову, я пробормотал: «У меня его нет».

С Александрией во время краткой передышки в плавбазе, 188-я миля (302,5 километра)

– Ого… вы, должно быть, Тим-Дин. Мы беспокоились, живы ли вы еще.

– Это спорный вопрос, – ответил я, задыхаясь.

– Да, это и есть команда Дина, Тим-Дин, – вмешался в разговор другой голос, в котором я узнал своего отца, – и у него все отлично. А теперь давай двигаться дальше, сынок.

– Мне нужен отдых.

– Наши люди – великие бегуны, – провозгласил он, не обращаясь ни к кому конкретно, – мы бегали целыми днями по горам Греции, охотясь на горных коз.

– Чепуха, мы выросли в Лос-Анджелесе, – напомнил я ему.

Александрия начала опрыскивать меня из брызгалки, а Николас при этом выпустил струю ледяной воды прямо мне в ухо. «Ах ты!» – крикнул я и стал гоняться за ним по комнате перевалочного пункта, к всеобщему восторгу окружающих.

К тому моменту, как я догнал сына и отнял у него брызгалку, я уже промок до нитки.

– Где Гайлорд? – спросил я Джули.

– Он в фургоне, прилег отдохнуть.

Из окна торчали его голые ступни, и я начал брызгать на них водой.

– Оставь меня в покое и продолжай бежать, – закричал он.

– Давай, Гайлорд, выходи оттуда, – скомандовал я, – ты бежишь со мной.

В мое ухо тоже выстрелила струя воды. Я повернулся и увидел Александрию и Николаса, они стояли рядом и хихикали.

– Кому-нибудь нужна парочка дополнительных участников команды? – обратился я к толпе. – Обычно они хорошо себя ведут.

– Па-ап! – возмутилась Александрия и начала снова брызгать мне в ухо водой.

– Тебе пора, Карно, – рявкнул Гайлорд из окна плавбазы.

«Господи, – подумал я, выходя из перевалочного пункта, – что должен сделать человек, чтобы его хоть немного уважали?» И продолжил маршрут.

До конца дистанции оставались одиннадцать километров, и рядом со мной снова притормозил фургон с телевидения. Журналистка засыпала меня вопросами, высунувшись в боковую дверь: про тренировки, про диету, про мотивацию.

– Для меня большая честь – сыграть важную роль для семьи Либби Вуд и помочь им, – ответил я, – это одна из тех вещей, которые помогают мне бежать.

– Вы чувствуете свое унижение? – спросила журналистка.

– Я чувствую что?

– Свое унижение.

– Простите, одну секунду, – сказал я, наклонив голову набок, чтобы вытряхнуть из уха воду после детской атаки с брызгалками. – Так-то лучше. О чем вы спрашивали?

Она снова посмотрела на меня недоумевающим взглядом.

– Вы чувствуете в ступнях жжение?

– О да, они ужасно болят, но не так сильно, как икры и бедра. Так как насчет реактивного ранца?

– По вам и не скажешь, что он вам нужен. Вы не против, если мы немного вас поснимаем, пока вы бежите?

– А вы можете снимать мои ноги и не показывать лица? Я не

хочу, чтобы во мне узнавали болвана, который решил уморить себя пробежкой.

Они сняли меня со всех возможных ракурсов. По моим оценкам, эта съемка должна сэкономить коронеру[67] массу времени. Затем журналистка задала мне последний вопрос.

– Итак, Тим-Дин, как вы это делаете?

– Ну-у-у… – начал размышлять я, – первые сто шестьдесят километров я бегу ногами, следующие сто пятьдесят – умом, а последнюю часть, я думаю, сердцем.

– Вот это было здорово! – сказала она оператору. – Увидимся на финише.

И они быстро укатили вперед по шоссе.

Десятки участников стали меня догонять и обгонять на узкой дороге, ведущей к Санта-Крус. Это были самые разные люди: молодые и пожилые, опытные бегуны и новички. Некоторые из них знали, что я бегу уже второй день подряд, и всячески подбадривали меня, пробегая мимо. Иногда какой-нибудь крутой лихач ракетой проносился рядом на невероятной скорости, успевая только кивнуть на ходу. Сто шестьдесят километров назад я бы попробовал догнать его, но сейчас, после семи марафонов подряд без остановки, мое эго скукожилось. Тот факт, что кто-то меня постоянно обгонял, уже не оказывал ни малейшего деморализующего влияния.

Ровно до тех пор, пока меня не обошел Гайлорд.

– Откуда ты? – закричал я.

– Это не имеет значения, Карно. Главное, что я впереди, – похвастался он.

Это точно. Я начал ускоряться, и мы, хромая, двигались вперед по шоссе, как пара престарелых пациентов, каждый из которых старается добежать до туалета первым. Держать такую скорость на этом этапе было просто безумием. Но повторюсь: ни одно из моих мероприятий за последние два года не казалось мне особо здравым.

– Хорошо, джентльмены, – проворчала моя жена, подъехав к нам на велосипеде Гайлорда, – давайте угомонимся.

– Это он начал, – канючил я.

– А он продолжил, – канючил Гайлорд в ответ.

– Итак, дети, – перебила нас Джули, – держите себя в руках, мы почти пришли.

Она пристально следила за нами, катясь позади.

– Милая, у тебя случайно нет с собой еды? – ласково спросил я.

– Вот, я нашла пакет крендельков на кухне в фургоне.

– Эй, это мои! – запротестовал Гайлорд.

– Не волнует! – резко ответил я. – Все, что попадает в плавбазу, становится общим.

– Что это еще за правило? – спросил он.

– Я только что его придумал, но мне понравилось.

– Ну хватит, вы, двое, – вмешалась Джули, – никто из вас ничего не получит, если вы будете так себя вести.

Гайлорд пробежал так примерно полтора километра. Меня поразила его стойкость, и я благодарен ему за каждый шаг, сделанный в компании со мной. Да, парень устал, но сломить его силу духа не так-то просто. У него были задатки бегуна на сверхдлинные дистанции, и я надеялся, что он продолжит этим заниматься – теперь мне было очевидно, зачем нужен правильный партнер на тренировках. В компании страдать легче.

Они с Джули забрались обратно в плавбазу и уехали, оставив меня бежать в одиночестве, хотя я уже практически не мог себя контролировать. Тело двигалось на автопилоте. В такие моменты даже самые небольшие физические или умственные противоречия могут иметь очень серьезные последствия для здоровья. Здесь самое важное – верить в свою способность продолжать бежать, несмотря на то что все симптомы указывают как раз на обратное. Сейчас у меня были все эти признаки обратного. Я посмотрел вниз и обнаружил, что четырехглавые мышцы полностью налились кровью, а икры сильно вздулись. Потоки пота стекали по лицу, и кажется, приближался еще один кризис.

Промежутки между эйфорией и упадком сил стали настолько короткими, что я уже почти не различал два этих состояния, как будто они мутировали и слились в какое-то третье. Однако если как-то его характеризовать, то хорошим его назвать нельзя. Я терял контроль над телом и, что еще хуже, над разумом. Два дня бега без перерыва творили со мной странные вещи.

До тех пор пока я не поднял взгляд и не увидел голубую воду Тихого океана на горизонте. Пляж был уже близко, Санта-Крус притягивал меня к себе. Я вспомнил те времена, когда мы с Пэри сидели на кухонном подоконнике и смотрели на океан. Внезапно я почувствовал, что эти мысли вселили в меня надежду. Почти триста четырнадцать километров позади, оставалось восемь километров трассы.

Где-то внутри себя я обнаружил мужество не замечать упадок физических сил и продолжал переставлять по очереди ноги и двигаться вперед. Я заставлял себя делать это усилием воли, не обращая внимания ни на какие внешние помехи, я слушал только свое сердце.

Когда я притащился к последнему пункту передачи эстафеты, вечеринка была в самом разгаре. Осталось пробежать один

короткий этап, и многие команды уже праздновали окончание пробега. Играла громкая музыка, и люди танцевали вдоль дороги. Когда я подошел ближе, двое из них показались мне очень знакомыми. Черт возьми, это же мои родители, и они… танцуют макарену?

Именно так. Я чуть не сгорел от стыда, когда увидел, как отец виляет бедрами и размахивает руками в такт музыке с полоумной улыбкой на загорелом лице. Где он этому научился? Я почувствовал, что мне нужно срочно бежать отсюда как можно быстрее.

– Ты не остановишься? – спросила Джули, стоявшая на тротуаре.

– Смеешься? – ответил я. – Видела, что там происходит?

– А, ну да, – сказала она с улыбкой, – твои слетели с катушек.

– Нет ли каких-нибудь законов, которые запрещают такие вещи?

– Мы в Санта-Крус. Они здесь могут танцевать голыми, никто и слова им не скажет.

– Давай только не будем подавать им такие идеи.

– Уверен, что ничего не хочешь? – хихикнула она.

Я чмокнул ее в щеку.

– Хорошо бы эти двое перестали так танцевать.

– Тут я ничем не могу помочь, – улыбнулась она, – увидимся на финише, Тим-Дин.

Глава 17. Бежать ради будущего

Ты живешь только один раз, но если делать все правильно, то достаточно и одного раза.

Джо Луис[68]

Тротуар вдоль пляжа Санта-Крус

Середина дня 1 октября 2000 года

По сравнению с другими этапами дистанции последние километры проходили по относительно плоской и простой дороге. Но после трехсот четырнадцати километров уже ничто не казалось мне ни простым, ни легким. Откуда берется энергия, что дает мне силы двигаться дальше?

Бег помог мне понять, что движение к предмету вожделения значит гораздо больше, чем сам предмет. Погрузитесь во что-то целиком, отдавайте себя делу со всей душой, постоянно совершенствуйтесь, никогда не сдавайтесь – это и есть самореализация, это и есть успех.

Я бежал в Санта-Крус и чувствовал, что полностью удовлетворен. Многие люди никогда этого не испытывают. Они боятся или не хотят требовать от себя многого, выбирают простой путь, путь наименьшего сопротивления. Но борьба и страдания необходимы, ради них стоит жить, теперь я это знаю. Если вы не пытаетесь выйти из зоны комфорта, если не требуете от себя постоянно большего, не учитесь ничему и не развиваетесь в процессе, значит, вы выбрали застойное существование. Вы отказываете себе в удивительном путешествии.

Один приятель, бегун, однажды мне сказал: «Жизнь – это путешествие на кладбище, но не нужно пытаться добраться туда невредимым, в красивом и хорошо сохранившемся теле, наоборот, нужно притащиться туда с грохотом, абсолютно изможденным, совершенно измотанным, и громко прокричать: “Вау! Вот это было приключение!”»

Бег на выносливость – это моя страсть, мое приключение. И тут я у руля: бежал два дня подряд, выходил за пределы умственных и физических возможностей, стремился быть лучше, зайти дальше, отдать больше. Чтобы совершенствоваться в моем

деле, нужно разрушить психологический барьер, найти в себе смелость и продолжить пытаться даже перед лицом безжалостной боли и полного отсутствия надежды.

Эта задача была трудной, она внушала страх, но нельзя ее отвергать. Два дня назад я стоял в Калистоге, содрогался от дурных предчувствий и боялся, что это мероприятие может с легкостью меня уничтожить. И все же поборол страх, переступил черту и ввязался в битву. И сорок шесть часов спустя я все еще стоял на ногах. Это был мир Тим-Дин – команды Дина, – лучше и быть не могло.

Пока меня чуть не переехал автофургон.

– Берегись, сумасшедший! Смотри, куда бежишь! – заорал водитель в окно.

Но я был на пешеходном переходе, поэтому просто улыбнулся и помахал ему, совершенно не способный разозлиться. Уровень эндорфинов в моей крови был слишком высок, чтобы раздражаться из-за таких мелочей, как грузовик, который чуть меня не сбил.

Было около трех часов дня, и солнце ярко светило, стоя почти в зените. Маршрут петлял по улочкам в центре Санта-Крус. Несколько прохожих и посетителей магазинов махали руками в знак поддержки, но большинство понятия не имели, что идет какой-то пробег. Как же смешно я должен был выглядеть – полумертвый, блестящий от пота, похожий на Фидиппида, настоящего греческого бегуна на длинные дистанции, который старался доставить новости о победе на Марафонской равнине в Афины. Только мы были сейчас не в Древней Греции, а в торговом районе Санта-Крус.

До конца пути оставались чуть меньше двух с половиной километров, когда дорога перетекла в многолюдную пешеходную дорожку, идущую вдоль пляжа. Здесь было полно отдыхающих, туристов и тех, кто гулял с собаками. В этот момент я прорвался гораздо дальше состояния «эйфория бегуна» и беззаботно плыл вперед, как звезда на залитой солнцем сцене, полностью невесомый от шеи и ниже. Непонятно, как такое возможно, чтобы человек, пробежавший почти триста двадцать километров, совсем не испытывал боли.

За полтора километра до финиша сердце начало колотиться как бешеное, но теперь от радости, а не от чрезмерной нагрузки. Меня переполнял восторг, и я понесся во весь опор.

Тротуар шел вдоль крутого берега параллельно пляжу и чуть выше него. Я разглядел вдалеке американские горки в парке аттракционов в Санта-Крус – это был конец маршрута. Я рвался к финишу, петляя между серферами с их досками и мячами для

пляжного волейбола, улетевшими с площадки. Люди гикали и улюлюкали, когда я проносился мимо, но их лица виделись мне как размытые улыбающиеся пятна.

Американские горки приближались, я держал курс на них. По пляжу вдоль тротуара до самого финиша, оставив только узкий проход, выстроилась толпа болельщиков. Другие участники молча внимательно осматривали меня, когда я пробегал, и казалось, они не знают, что можно сказать человеку, который бежал два дня без перерыва.

– Как насчет аплодисментов? – сказал я, поддразнивая толпу. – Я только что прибежал из Калистоги.

И тут все натурально сошли с ума.

Когда я пробегал последний отрезок пляжа, ко мне присоединились моя семья и Гайлорд, и мы все вместе – прямо как я и хотел – пересекли финишную черту одной командой. Если бы меня видела моя сестра, я точно знаю, она бы улыбалась. Счастливее момента я и представить себе не мог.

Пробежка, которая началась в долине Напа сорок шесть часов и семнадцать минут назад, закончилась исполнением мечты. Чудесным образом я пробежал последнюю милю меньше чем за шесть минут – такую скорость мне очень сложно развить даже в более свежем состоянии. Я гордо стоял на финише и, что удивительно, даже не запыхался.

С Либби Вуд на финише

И посреди этого столпотворения мне протянули ребенка. Девочка смотрела на меня большими карими глазками и лучезарно улыбалась. Я тут же узнал Либби Вуд. Ее мама передала мне малышку на руки, и я стал качать хрупкое тельце. Врачи говорили, что она умирала, а я увидел в ней жизнь.

– Мы так благодарны за то, что вы сделали, – сказала мама

Либби.

– Я так счастлив, что мы встретились здесь, это просто чудесно.

– Тим-Дин, – обратилась ко мне журналистка, – можно я попрошу вас развернуться лицом к камере?

Щелканье и блики вспышек пугали Либби, она крутилась и вырывалась из моих рук с невероятной силой.

– Она будет бегать, – объявил я, стараясь держать ее так, чтобы она могла шевелиться.

Кто-то надел мне на шею медаль, и нас продолжали фотографировать. Затем посыпались вопросы.

Вопрос: «Вы спали?»

Ответ: «Только раз, но я не особо отдохнул». (Я не стал говорить, что в это время я продолжал бежать.)

Вопрос: «Что вы ели?»

Ответ: «Все, до чего смог дотянуться».

Вопрос: «Куда вы ходили в туалет?»

Ответ: «В кусты. Я выбирал сухие, которым нужен был полив».

Вопрос: «Что помогало вам продолжать бежать?»

Ответ: «Вот эта маленькая будущая бегунья».

Я поднял Либби, она улыбалась, но продолжала пинаться. Народ засмеялся.

У Либби, как и у меня, была прекрасная семья, которая поддерживала ее на всем ее сложном пути. Все приехали в Санта-Крус: тети, дяди, бабушки и дедушка, – и мы всей толпой праздновали и веселились весь остаток дня и кричали как сумасшедшие, когда к финишу приходили участники других команд. Мы с родителями Либби пообещали друг другу встретиться здесь же через год. Давая обещание, мы искренне надеялись, что Либби сможет. Но, к сожалению, обстоятельства не позволили.

Когда солнце начало садиться и толпа постепенно расходилась, Александрия взяла меня за руку и сказала:

– Пап, теперь мы можем идти?

– Конечно, можем, дорогая.

Я был потный, грязный, давным-давно падал от усталости и мечтал только о ванной и кровати.

Затем она радостно заявила:

– Смотри, что у нас есть!

Она сжимала в руке целую стопку билетов в парк аттракционов.

Мои ноги после двухсотмильного пробега

– Где ты их взяла?

– Нам их дал доктор Шапиро.

– Ах, этот доктор Шапиро, – пробормотал я еле слышно, – что за человек.

– Что, пап?

– Я говорю… Эти американские горки – отличная идея! – Я повернулся к Джули. – Эй, мам, пойдешь с нами?

– Ты шутишь? – ответила она. – Я пойду в автодом спать.

– Где родители?

– Они спят в автодоме.

– Гайлорд?

– Он спит в автодоме.

– Ладно, дети, – оживился я, – кто последний добежит до американских горок, тот сидит сзади!

И мы втроем припустили в парк, размахивая билетами. Терять время на отдых было некогда. Один пробег на выносливость только что закончился, второй – только что начался. Как же мне это нравилось! Разве можно себе представить лучший способ провести вечер воскресенья? Это лучшее завершение таких великолепных выходных. Я – озверевший от усталости, хромающий – исключительно на адреналине бежал от одного приключения к другому, и я был самым счастливым человеком на свете.

В 7:45 на следующий день я уже сидел у себя в офисе и готовился к еженедельному совещанию в восемь утра. В моей походке была легкость, хотя в то утро я только с третьей попытки смог вытащить свое измочаленное тело из машины. К счастью, все офисы нашей компании находились на первом этаже; подняться по ступенькам мне было бы адски трудно. Чтобы полностью восстановиться после того пробега, мне понадобилось несколько месяцев, но это была приятная боль.

Тогда я работал в отделе маркетинга компании, выпускающей программное обеспечение. Ко мне подошел Рон из исследовательского отдела.

– Можешь помочь мне передвинуть столы? Ко мне в девять придет клиент.

– Конечно. – Я поднялся из-за стола, оперевшись на руки.

– Ты в порядке? – спросил он.

– Ага, просто немного больно.

– Понедельник – день тяжелый?

– Можно и так сказать.

На работе следующим утром

– В мяч играл? Я пару недель назад сорвал поясницу во время игры.

– На самом деле я бегал.

– А я никак, врач запретил мне бегать, опасно для здоровья.

– Согласен. И мне тоже. Но я бросать не собираюсь.

– Как хочешь, каждому свое, – пожал он плечами.

Мы передвинули столы, и я похромал к своему. Пятнадцать минут славы были вчерашним воспоминанием. Сегодня я снова стал *Дином, который сидит в кабинете дальше по коридору, вторая дверь налево.* Я чувствовал триумф, пробежав такое расстояние, но речь о больших деньгах не шла. От своей основной работы я не собирался отказываться в ближайшее время.

Счастье нельзя измерить в деньгах. Моя работа давала мне возможность платить по счетам, а бег – это страсть, сильная страсть. Когда я, прихрамывая, шел на еженедельное совещание, измотанный, умирающий от жажды, практически мертвый, я чувствовал себя полностью удовлетворенным. Большего я не мог и желать.

Глава 18. Подарок судьбы

Гонка заканчивается, бег никогда.

Неизвестный бегун

2000–2004

Через неделю после пробега «Эстафета» случилось чудо: Либби пересадили печень. Это был самый важный забег в ее жизни, и она победила. То, что я сделал небольшое дело, чтобы помочь ей, было одним из величайших достижений моей жизни, имеющим большое значение для меня. Если я мог помогать другим, занимаясь бегом, это придавало моему увлечению новый смысл. Мне хотелось сделать больше.

На следующий год я снова пробежал один пробег «Эстафета», на этот раз ради мальчика по имени Дэвид Меран, которому, как и Либби, нужна была трансплантация печени. Несмотря на то что шансы были невелики, малыш Дэвид тоже получил этот подарок судьбы через неделю после пробега. И я хотел бежать дальше.

Следующая задача была куда сложнее. У Валерии Кастер-йон-Санчес, шести недель от роду, была сердечная недостаточность. Вероятность спасти ее была крайне мала. Единственное, чем я мог помочь, – напрячься сильнее, поднажать и сделать больше. После того как я пробежал без остановки почти триста двадцать два километра пробега «Эстафета», я развернулся и еще преодолел марафонскую дистанцию, целиком получились триста шестьдесят четыре километра. Мой самый сложный пробег на сегодняшний день.

Либби Вуд после трансплантации

Прошла неделя после пробега – никаких изменений. Две недели – ничего. Три недели – только разочарование. Чудеса, которые так потрясли нас в прошлые годы, перестали случаться. Валерия уходила от нас.

Затем, на четвертой неделе после пробега, чудо все-таки произошло, Валерия получила новое сердце.

После той череды чудесных событий у меня осталось ощущение чего-то сверхъестественного, что есть божье провидение и будто у меня было призвание участвовать в этом. Мне приходится несладко, и поверьте, я, вероятно, бегал бы как сумасшедший в любом случае, но мысли о сестре, о том, что я могу помочь кому-то, заставляют меня еще упорнее стремиться к цели. Это позволяет мне думать о чем-то или о ком-то кроме себя, как это часто бывает в одиночных и эгоистичных видах спорта.

Но даром ничего не достается. Одиночество и тяготы сверхдлинных гонок влияют на семью, с донорством органов похожая история. Доктор Шапиро, с которым мы стали хорошими друзьями, однажды сказал мне: «Подарок судьбы – всегда горькая радость», имея в виду, что при трансплантации, чтобы спасти одного человека, другой должен покинуть этот мир.

Некоторое время это противоречие тяготило меня, пока я не встретил Грега Остермана. Энергия бьет из него ключом, из каждой клетки тела, как будто каждая секунда его жизни – это ценный подарок, им нужно насладиться и прожить на все сто.

Грег рассказал мне свою историю, когда мы бежали вместе через мост Золотые Ворота. Он был мировым рекордсменом по

бегу на марафонскую дистанцию *после операции по пересадке сердца.* После того как он обрел новое сердце, он пробежал восемь марафонов с отличным результатом и из кожи вон лез, чтобы добиться большего. При этом он никогда не занимался бегом серьезно, скорее наоборот.

Грег работал слесарем-водопроводчиком и вел сидячий образ жизни, когда в тридцать семь лет у него диагностировали кардиомиопатию и в итоге сказали, что он проживет не больше суток. При пересадке органов ему досталось сердце восемнадцатилетней девушки, которая погибла в автокатастрофе. Пэри погибла в аварии в свой восемнадцатый день рождения.

Грег бесконечно благодарен своему донору и ее семье. Он поклялся пробежать восемнадцать марафонов, по одному за каждый год жизни девушки, которая его спасла.

Людей, которые пережили горе, часто поддерживает мысль, что их потеря помогла спасти жизнь другому человеку. В конечном счете это привело меня к мысли: могла ли Пэри спасти кому-то жизнь после своей трагической смерти? В те времена трансплантация органов не была так распространена, как сейчас. А если бы она уже была? Могла ли Пэри сделать кому-то подарок судьбы?

И тут до меня дошло: она сделала такой подарок. Несмотря на то что ее тело осталось нетронутым, она поделилась своим духом. Это был ее подарок мне.

Итак, самое время вернуться к тому разносчику пиццы, который задал мне сакраментальный вопрос в начале: «Слушай, чувак, не против, если я спрошу – *зачем* ты это делаешь?» Во время бега у меня было достаточно времени, чтобы обдумать этот вопрос, и теперь я могу на него ответить.

Начну с очевидного: бег имеет надо мной такую же сильную власть, как и я над ним. Иногда, когда я не бегаю несколько дней, равновесие нарушается и моя страсть берет верх, тогда желание пойти бегать становится неуправляемым. Но большую часть времени мы партнеры.

Часто люди не могут понять, как бег может иметь такую власть над человеком. Они говорят, что это всего лишь чуть более активная ходьба. И это правда, бегать легко, это примитивное действие. Но есть один тонкий момент, в котором и скрывается удивительная сила. Чтобы человек мог бежать, его мышцы работают чуть сильнее, кровь течет по сосудам чуть быстрее, сердце стучит чуть чаще. Жизнь становится немного ярче, появляется чуть больше жизненных сил. Это мне и нравится.

Еще мне нравится уединение. Бег на длинные дистанции –

спорт одиночек, и я смирился с тем, что мне нравится подолгу бывать одному. Это меня бодрит и, как ни странно, спасает от одиночества. Мне кажется, многие за этим ходят в церковь, мне же для возрождения нужно выйти на дорогу. Бег на длинные дистанции – это мой способ обрести покой.

Уединение, в котором я пребываю, пока бегу, помогает мне больше радоваться людям, когда я с ними. Бег – простое и базовое движение – питает меня, я терпимее отношусь к людям, становлюсь более терпеливым, бескорыстным, чем раньше. Банальные вещи внезапно начинают приносить радость, и я научился выуживать такие мелочи в жизни: например, тот случай, когда пятилетний ребенок брызгал мне в ухо водой из брызгалки. Это то, чему я научился во время бега, и я надеюсь, что благодаря ему становлюсь лучше.

Итак, чувак из пиццерии, вот ответ на твой вопрос: я бегу для того, чтобы узнать, как далеко я смогу пробежать. Я бегу потому, что таким образом могу отдать должное этому миру, делая то, что получается у меня лучше всего.

Я бегу, потому что никогда не был любителем машин. Я бегу, потому что, если бы не бегал, я был бы хмурым и вялым и проводил бы слишком много времени на диване. Я бегу, чтобы дышать свежим воздухом. Я бегу, чтобы узнать что-то новое. Я бегу, чтобы сбежать от обыденности.

Я бегу, чтобы отдать долг сестре и объединить свою семью. Я бегу, потому что это усмиряет меня. Я бегу одновременно и чтобы добежать до финиша, и чтобы насладиться процессом по пути. Я бегу, чтобы помочь делать это тем, кто не может. Я бегу, потому что ходить слишком долго, а мне в этой жизни еще хочется кое-что успеть.

Я бегу, потому что после того, как я выйду из игры, может быть, кто-то еще вдохновится, и тоже откажется от простого пути, и, по очереди переставляя ноги, отправится в свой. Может, он придет к тому же выводу, к которому пришел я: я бегу, потому что бег меня всегда приводит туда, куда я хочу.

Эпилог

Пока книга готовилась к изданию, мне пришло невероятное количество вопросов о питании и тренировках. В предыдущем издании я не особенно много об этом писал, поэтому подробно отвечу здесь (надеюсь, это не будет излишне подробно). Если у вас все-таки останутся вопросы и вы захотите узнать какие-то подробности (вопросы питания и тренировок – мой конек, об этом я могу говорить сутками), напишите мне на электронный адрес, и я отвечу или выложу материалы на сайте www.ultramarathonman.com.

Да, я знаю, что это само собой разумеется, но все-таки скажу: все мы разные, и нет гарантии, что то, что подействовало в моем случае, сработает и для вас. Но основные принципы универсальны: правильное питание плюс больше физических упражнений равно здоровье. А вот более тонкие детали индивидуальны и определяются на собственном опыте методом проб и ошибок. Еще я должен сказать, что я довольно жестко ко всему этому отношусь: у меня строгая диета, и график тренировок может быть очень напряженным. При этом если вы в разумных пределах соблюдаете то, о чем я говорю, – едите больше овощей, миндаля и рыбы, пьете больше воды и как можно сильнее сокращаете употребление рафинированного сахара и гидрогенизированного жира (полностью исключаете, если относиться к этому совсем жестко), делаете упражнения каждый день, – вы почувствуете себя намного счастливее. Черт возьми, может быть, вы обнаружите, что вам хочется перестать смотреть телевизор и пойти выбивать пыль из дорог. Я надеюсь, наши пути пересекутся!

I. Питание

Я не врач, но тем не менее в университете изучал вопросы, связанные с питанием, и у меня есть по этому вопросу формальные знания. Помимо этого, я опробовал на себе все диеты, которые только можно себе представить, – от углеводной до палеодиеты[69], – поэтому у меня есть некоторый практический опыт, на который можно ориентироваться. Рассказывая разным людям о своем рационе, я заметил, что вначале человеку полезно понять основные принципы питания. Я не собираюсь тут писать трактат, но, прежде чем ответить на некоторые специфические вопросы, расскажу основные принципы, назовем это «Питание для

чайников». Приступим.

По большому счету есть три макронутриента[70], из которых человеческий организм получает энергию в виде калорий: углеводы, белки и жиры. (Спиртное тоже содержит энергию, семь килокалорий на грамм чистого алкоголя, но справедливости ради мы опустим обсуждение алкоголя как полноценного источника энергии, он дает разве что пустые калории и веселит нас.) Каждый макронутриент играет свою роль в питании организма.

Углеводы

Углеводы – это сахара, крахмалы и клетчатка. Они всасываются и распадаются в процессе обмена веществ по-разному, поэтому нельзя углеводы сравнивать между собой. Существуют разные типы сахаров, разные типы крахмалов и разные типы клетчатки. В большинстве продуктов содержится комбинация разных углеводов. Углеводы могут влиять на все – от настроения и веса до производительности труда.

Грамм углеводов дает организму четыре килокалории. Однако калории из простых сахаров, например сахарозы или рафинированного сахара, поступают в организм относительно быстро и провоцируют резкий скачок глюкозы в крови. Крахмалы, как правило, перевариваются и всасываются медленнее, а клетчатка наименее резко влияет на уровень сахара в крови и переваривается медленнее всего.

Почему это нужно знать? Если углеводы попадают в кровь в большом количестве, организм отвечает выбросом инсулина (гормон, который регулирует уровень сахара в крови). Основной механизм такой: чем выше уровень сахара в крови, тем больше вероятность сверхкомпенсации, а также того, что он резко упадет ниже изначальной отметки (то есть после повышения уровня сахара в крови потом происходит его резкое падение). Подробнее об этом я расскажу позже.

Белок

Если говорить простым языком, что углеводы – топливо для организма, то белок – это необходимый строительный материал. Белок состоит из аминокислот, которые организм использует для строительства, восстановления и поддержания мышечных волокон. Существует много источников белка, в основном это продукты животного происхождения, но есть и растения, содержащие его. Как и углеводы, белки содержат четыре килокалории на грамм.

Из двадцати с лишним аминокислот, которые содержатся в разных белках, восемь (или девять в зависимости от источника)

считаются незаменимыми, потому что сам организм не может их синтезировать из других продуктов. Поэтому он должен получать достаточное количество незаменимых аминокислот из пищи, а заменимые могут синтезироваться из других продуктов.

Жиры

Жиры, которые должны входить в рацион, – это, пожалуй, самая запутанная тема. Всем известно, что нужно сокращать потребление жиров, но при этом они необходимы организму для выживания и роста. Жиры жизненно важны, они дают девять килокалорий на грамм (больше чем в два раза превышая возможности белков и углеводов) и представляют собой самый концентрированный источник энергии. Почему же у них такая дурная репутация?

Вероятно, потому, что мы едим слишком много жиров и при этом неправильных. Их существуют три вида: насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные (есть еще четвертый вид, гидрогенизированный жир, который представляет собой искусственный продукт).

Насыщенные жиры в основном получают из продуктов животного происхождения, а также сюда относятся так называемые тропические масла (например, кокосовое, пальмовое, косточковое пальмовое и другие). Насыщенные жиры остаются твердыми при комнатной температуре, и, когда они попадают в организм, тот должен превратить их во что-то, что может циркулировать в жидкой среде (то есть в крови). В результате повышаются липопротеины низкой плотности (ЛПНП), или плохой холестерин, который циркулирует в крови. Это нехорошо.

Мононенасыщенные жиры содержатся в оливковом, рапсовом, арахисовом маслах, орехах, семечках и рыбе, обитающей в холодной воде. Это хороший источник так называемых жирных кислот, и двум из них – омега-3 и омега-6 – сейчас уделяется особое внимание. На Западе в рационе человека постепенно снижается количество омега-3, и, на мой взгляд, это большая проблема. Хороший источник омега-3 – холодноводная рыба: лосось, сардины, форель и сельдь. Более того, мы едим практически только источники омега-6. Влияние дисбаланса омега-6 и омега-3 кажется незначительным на фоне того, что даже когда мы едим незаменимые жирные кислоты, то чаще всего потребляем слишком много насыщенных жиров, но он может оказать губительное действие на здоровье.

Полиненасыщенные жиры содержатся в большом количестве в кукурузе, соевых бобах, сафлоровом и подсолнечном маслах. Эти жиры остаются жидкими при комнатной температуре.

Считается, что полиненасыщенные жиры – решение проблемы с ожирением, потому что, как недавно выяснилось, они могут снижать уровень ЛПНП (плохого холестерина). Но если употреблять слишком много полиненасыщенных жиров, то они могут начать снижать уровень ЛПВП (липопротеинов высокой плотности, или полезного холестерина). Согласно последним рекомендациям медиков, калории, полученные организмом из полиненасыщенных жиров, не должны превышать десяти процентов от всех получаемых организмом.

Теперь, поняв, как должен строиться рацион, давайте перейдем к вопросам, которые мне задают чаще всего.

Вопрос: Что вы едите, чтобы оставаться в такой хорошей форме?

Ответ: Если говорить в общих чертах, сорок процентов моего рациона составляют углеводы (преимущественно сложные), тридцать процентов – белки и тридцать процентов – жиры (из них пять процентов – насыщенные, пять процентов – полиненасыщенные). Я принципиально исключаю из рациона три «белых» продукта: это белый сахар (я получаю простые сахара с фруктами), белая мука (ем злаки) и белый – кулинарный – жир (который содержит много гидрогенизированного жира). Я обнаружил, что если следовать этим правилам, то в организме уменьшается содержание жира и повышается процент сухой мышечной массы.

Вопрос: Каких продуктов вы совсем избегаете?

Ответ: Рафинированный сахар, гидрогенизированные и трансжиры. Я даже не ем торты на днях рождения детей. Я внимательно изучаю состав продуктов на упаковке, чтобы убедиться, что в них не содержится рафинированный сахар. Я очень удивился, когда узнал, что некоторые продукты, которые считаются здоровыми, на самом деле содержат очень много сахара (органический тростниковый – это тоже сахар, а высокофруктозный кукурузный сироп – пожалуй, самое распространенное в США зло).

Поначалу мне было очень сложно сдерживать себя и не есть сахар, но, когда организм адаптировался, я стал чувствовать себя намного лучше, поэтому не скучаю по сахару. Я стал чувствовать себя бодрым в течение всего дня, а силы расходуются постепенно. Когда я ел сахар, у меня были скачки и спады энергии. Сейчас, когда я ем что-то даже с минимальным добавлением сахара, мне слишком приторно и такая еда не вызывает аппетита.

Я очень кропотливо изучаю упаковку, смотрю, чтобы в

составе продукта не было гидрогенизированных жиров, и всегда проверяю наличие трансжиров. Меня поразило, насколько широко они применяются в пищевой промышленности и насколько много их содержится в фасованных продуктах (от крекеров до печенья и в большинстве жареных блюд, таких как картошка фри или пончики). К счастью, сейчас американские производители обязаны указывать трансжиры в составе, поэтому их легче обнаружить. Я совсем не ем продуктов, которые содержат гидрогенизированный жир и трансжиры.

Вопрос: Хорошо, а что же вы тогда едите?

Ответ: Четыре или пять раз в неделю я ем лосося (я предпочитаю морского, а не выращенного на рыбной ферме). Меня спрашивали, беспокоит ли меня вероятность повышенного содержания ртути в лососе, а также ПХБ (полихлорированных бифенилов) и диоксина?[71] Да, беспокоит. Больше всего этих веществ содержит лосось, выращенный на специальных фермах и в северной части Атлантического океана, его я не ем. Если вы беспокоитесь об этом, то можете принимать пищевые добавки с рыбьим жиром, в них жир подвергается молекулярной перегонке и из него убирают все возможные примеси. Другой путь – есть больше омега-3, это тоже хорошая идея.

Я ем много овощных салатов, а бо́льшую часть углеводов получаю из цельных злаков (таких, как гранола – мюсли без сахара), овощей и фруктов (хотя к фруктам я подхожу довольно осознанно и не ем слишком много тех, которые содержат много сахара, хотя он и природный). Цельные злаки и овощи считаются сложными углеводами: энергия, которую они дают, высвобождается постепенно, и уровень ее более устойчив. Я называю такой рацион «медленные угли», потому что углеводы, которые я употребляю, перевариваются постепенно, равномерно снабжая меня энергией.

В качестве жира я употребляю в пищу оливковое масло. С одной стороны, это хороший источник мононенасыщенных жиров, с другой – я грек, и меня вырастили на нем. Поэтому салаты я заправляю оливковым маслом и уксусом. Еще в качестве источника жира мне нравится миндаль.

Вопрос: Как часто вы отклоняетесь от этих правил?

Ответ: Не часто. Мой рацион дает мне необходимый уровень сил, как физических, так и моральных, и когда я отклоняюсь от диеты, то чувствую себя хуже. Есть ли что-то, чего мне страшно хочется? Конечно, но сейчас меня больше тянет на пикантные блюда (овощи на гриле или сочный кусок курицы), а не на

сладкие.

Вопрос: Как насчет кофе и спиртного: пьете хоть иногда?

Ответ: Да, и то и другое. Конечно, у меня тоже есть свои изъяны, и я не буду притворяться, что их нет. На самом деле я не большой любитель выпить, и, когда дело доходит до алкоголя, я быстро пьянею. Но время от времени выпиваю пару кружек пива, от случая к случаю – бокал вина или рюмку текилы. Кофе я пью каждое утро, и я бы сказал, что завишу от него, как любой другой кофеман. Этот напиток понижает уровень сахара в крови, это диуретик (мочегонное) и может привести к обезвоживанию организма. Если бы я был законченным поборником здорового образа жизни, я бы перестал пить кофе. Я даже уже бросал пару раз (чтобы убедиться, что могу это сделать и у меня нет зависимости). Но жизнь без кофе совсем не так прекрасна, поэтому я снова вернулся к своему утреннему ритуалу (ладно, может, у меня и правда зависимость).

Вопрос: Как быстрее восстановиться после тренировки?

Ответ: В последнее время было доказано, что употребление умеренного количества белка во время продолжительных интенсивных занятий спортом может уменьшить повреждение мышц и помочь восстановить их. По собственному опыту могу сказать, дело обстоит так: когда я ем белковую пищу в течение часа или около того после своих подвигов на выносливость, мне кажется, что восстановление идет быстрее, и на следующее утро мне гораздо легче. Я не могу сказать, что это всегда так, потому что есть множество других факторов, которые влияют на состояние: баланс электролитов, интенсивность тренировки, температура воздуха, уровень напряжения и многое другое. И все это влияет на то, насколько быстро вы восстановитесь. У меня есть приятели, которые не любят есть белковые продукты во время упражнений, потому что у них нарушается пищеварение и развивается метеоризм. Единого мнения пока не существует, но для меня это, кажется, работает. Поэтому во время более продолжительных тренировок я включаю в рацион пищу, богатую белком. Вероятно, самый простой способ – это белковые батончики (но те, в которых не слишком много сахара).

Вопрос: А жидкость? Как вы избегаете обезвоживания во время интенсивных тренировок?

Ответ: Нельзя недооценивать важность питьевого режима. Если во время тренировок не пить достаточного количества жидкости, то существенно снижается способность организма

работать с максимальной эффективностью. Во время интенсивной и длительной физической нагрузки, чтобы возместить потерю электролитов с потом, недостаточно пить обычную воду. Еще необходимо возмещать потерю ионов натрия, калия и хлора, а также до некоторой степени кальция и магния. Для этого нужно пить специальные напитки, восстанавливающие этот баланс. Большинство из них также содержат сахар (обычно это комбинация фруктозы, глюкозы и сахарозы), то есть одновременно становятся для меня топливом и помогают всасыванию электролитов. При этом я смотрю, чтобы концентрация сахара не была слишком высокой. Когда я выбираю напитки для восстановления электролитного баланса, я ищу те, где содержится менее четырнадцати граммов сахара на двести пятьдесят миллилитров (для сравнения, в кока-коле двадцать шесть граммов на такой объем), но при этом чтобы там было не менее двухсот миллиграммов соли на то же количество. Все еще зависит от температуры воздуха, влажности, продолжительности и интенсивности тренировок. Я пью часто. Я заметил, что если я начал испытывать жажду, значит, уже слишком давно не пил.

Вопрос: Что вы заказываете в ресторанах?

Ответ: Лосося на гриле или какую-то другую запеченную рыбу, курицу-гриль (гораздо реже) или постные куски красного мяса (это совсем редко). На гарнир я предпочитаю салат с оливковым маслом и уксусом. Обычно я спрашиваю, с каким соусом подают курицу, рыбу или мясо (можно испортить отлично приготовленный кусок лосося, если капнуть на него много лимонно-масляного соуса). Большинство ресторанов с радостью выполняют просьбу и подают соус отдельно. Еще я люблю запеченные овощи на гриле. Даже если этого блюда нет в меню, во многих ресторанах вам приготовят его из любых овощей, которые у них есть, за небольшие деньги. Я всегда щедр на чаевые в надежде настроить других на здоровое питание.

Вопрос: Где вы обычно покупаете еду?

Ответ: Чтобы легче разгадывать ребусы пищевой промышленности, нужно покупать еду в правильных местах. Многие магазины с натуральными и здоровыми продуктами следят за качеством и за тем, чтобы поставщики соблюдали стандарты.

Вопрос: Дорого обходится такой рацион?

Ответ: Если сравнивать цену самих продуктов, то да, получается дороже. Но если учитывать еще и цену, которую мы

платим за неправильный рацион, то в итоге здоровое питание – это не так уж и дорого. Сейчас на лечение ожирения в Калифорнии, где я живу, тратится более двадцати миллиардов долларов в год. И это только расходы на лечение, а не на повышение качества жизни. Как и многие из вас, я думаю, что здоровье мое и моей семьи – самые важные вещи для меня. Если ради него мне нужно потратить несколько лишних долларов из зарплаты на качественные продукты, я готов пожертвовать чем-то другим. Я не хочу выглядеть проповедником, просто это мои жизненные ценности. И судя по тому, что я слышу от многих из вас, вы их разделяете.

II. Упражнения и тренировки

Моя философия относительно занятий спортом и тренировок сводится к тому, что нужно любить то, чем вы занимаетесь. Если вам не нравится занятие, вы будете воспринимать его как каторгу и вряд ли продержитесь долго.

Мне интересно бегать. Да, кроме этого, мне нравится заниматься серфингом, виндсерфингом, триатлоном, скалолазанием, ездить на горном велосипеде, кататься на сноуборде и участвовать в приключенческих гонках. (Ну да, мне по душе виды спорта на свежем воздухе, а что вы хотели, я живу в Калифорнии – что еще можно ожидать?) А что вам нравится? Трекинг[72] или простые прогулки? Плавание или йога? Есть ли привкус приключения в этих занятиях? Вы радуетесь, предвкушая тренировку каждый раз? Могут ли ваши занятия спортом стать для вас такими же приоритетными, как другие дела? Это вопросы, которые вам нужно себе задать, когда вы выстраиваете программу тренировок и выбираете упражнения. Вы должны хотеть заниматься этим, с нетерпением ждать следующей тренировки.

Если вам *нравится* бегать, что вам нужно сделать, чтобы *полюбить* бег? Я часто слышу, что улучшить результаты на какой-то определенной дистанции, например пять или десять километров или на марафоне, это трудная задача. А для меня это приключение, это причина, по которой я бегаю. Если я могу сунуть в карман кредитку, уложить детей спать и отправиться на пробежку на всю ночь, то ничего большего мне и не надо. Если я хочу латте, я захожу в Starbucks и покупаю. Если я вижу что-то интересное, я останавливаюсь посмотреть. Я наблюдаю за дикой природой, смотрю, как восходит луна, ощущаю, как падает температура, а воздух становится влажным. По пути я разговариваю с людьми, большинство из них приветливы со мной

и удивляются тому, что я делаю. Некоторые машут мне, когда я пробегаю мимо, другие кричат и свистят или показывают большой палец. Мне всегда интересно, это похоже на путешествие в другой мир. Я никогда не устаю, когда мне интересно. Моя спортивная форма – это естественное следствие моего любимого занятия.

Вопрос: Как часто вы тренируетесь?

Ответ: Как можно чаще. Но, как и многие из вас, я работаю полный рабочий день, у меня есть семья, я забочусь о пожилых родителях, вожу детей в школу, сопровождаю их на экскурсии, хожу на футбольные матчи – одним словом, я живу, но бег остается моей страстью, и я им занимаюсь, когда позволяет время. Куда бы я ни ехал, я беру с собой кроссовки и бегаю семь раз в неделю, если есть такая возможность. На самом деле мне удается побегать примерно четыре или пять раз в неделю. Когда я готовлюсь к ультрагонке, я набираю обороты и стараюсь пробегать по меньшей мере от ста десяти до ста шестидесяти километров в неделю. Обычно я встаю в четыре часа утра и бегаю три часа до того, как мне нужно будет отвезти детей на учебу, а затем иду на работу. Если есть возможность, я стараюсь побегать минут сорок пять или час после работы (я редко обедаю днем, если у меня не запланирована деловая встреча за обедом или что-то в этом роде). В выходные я стараюсь пробегать от сорока восьми до шестидесяти пяти километров утром в субботу (как обычно, я начинаю день в четыре часа утра, поэтому возвращаюсь достаточно рано и провожу выходные с семьей). Довольно плотный график, но я ни за что не променял бы его ни на какой другой.

Вопрос: Что бы вы посоветовали тем, кто хочет пробежать сверхдлинную дистанцию?

Ответ: Все зависит от дистанции (пятьдесят километров, восемьдесят, сто или сто шестьдесят), но нужно быть на ногах как можно дольше, чем вы были до этого. Если вы готовитесь к пробегу на пятьдесят или восемьдесят километров, я думаю, в качестве тренировки нужно хотя бы раз пробежать восемь часов. Даже просто оставаться на ногах и ни разу не присесть такое время может быть довольно сложно. Старайтесь обращать внимание на время, которое вы бегаете, а не на расстояние, которое преодолели. Если вы готовитесь к пробегу на сто шестьдесят километров, я бы рекомендовал бегать всю ночь, чтобы привыкнуть не спать и не страдать от недостатка сна во время гонки. Возьмите с собой фонарик и постарайтесь как

можно точнее имитировать условия соревнования. Если можете, бегайте десять или двенадцать часов. Когда настанет день гонки, вы будете нервничать, но постарайтесь расслабиться и получить удовольствие от того, что делаете. Да, вам будет больно, но большинство дел, которыми стоит заниматься в жизни, причиняют определенную боль. Будьте гибче, все может сложиться не так, как мы предполагаем. На пути могут случиться непредвиденные обстоятельства, возникнуть проблемы, которые покажутся вам неразрешимыми, в вас могут вселиться демоны и приказать вам остановиться. Не обращайте внимания. Продолжайте бежать. Пока можете – бегите, если нужно – перейдите на шаг, не можете идти – ползите, главное – не сдавайтесь.

Вопрос: Тренируетесь ли вы по системе кросс-тренинг[73]?

Ответ: Я регулярно занимаюсь серфингом, виндсерфингом и катаюсь на велосипеде, это и есть мой кросс-тренинг. От всех этих занятий растут мышцы, я уж не говорю, что получаю море удовольствия! У меня никогда не было травм, связанных с бегом, и я думаю, одна из причин этого в том, что я укрепил свое тело, занимаясь не только бегом. Если вы хотите быстро бегать, то дополнительная груда мышц – не то, что вам необходимо. Если вы посмотрите, как сложены большинство бегунов топовых гонок, вы увидите, что у них не особенно мускулистая верхняя часть туловища. Груда мышц обычно замедляет бег: вы тащите на себе больший вес. Но мне мышцы нужны, чтобы заниматься другими любимыми видами спорта, ну и я верю в то, что мышцы помогают избежать травм, так, по крайней мере, говорят. Поэтому для меня это оптимальное соотношение.

Вопрос: Как часто вы тренируетесь на шоссе и сколько на пересеченной местности?

Ответ: Примерно поровну. Мне больше нравится бегать по пересеченной местности, потому что я люблю пейзажи и спокойную обстановку, кроме этого, кроссы гораздо меньше вреда причиняют организму. Но бегать их не всегда целесообразно, поэтому я много тренируюсь по шоссе. Независимо от рельефа и поверхности, которые вы выбираете, позвольте мне убедить вас вложиться в хорошую обувь для бега. Я бы предложил пойти в магазин с хорошими рекомендациями, который специализируется на такой обуви, найти там знающего консультанта, чтобы он помог определиться, какие кроссовки вам подойдут. В США обычно это означает, что вы померите несколько пар от разных производителей и протестируете их, пробежав круг вокруг

квартала. В хорошей обуви, которая вам подходит и в которой удобно ногам, вы сможете пробежать больше, не важно, по дороге или по пересеченной местности.

Вопрос: Какой был самый долгий период, когда вы не бегали?

Ответ: За последние десять лет самый длинный перерыв, который я делал в занятиях бегом, это три дня. Чувствовал я себя неважно. На второй день я стал вялым и настроение ухудшилось. На третий день я ничего не хотел делать, только все утро лежать в кровати. Некоторым может показаться, что это вовсе даже неплохо, но мне очень тяжело расслабляться таким образом. На четвертый день я больше не мог терпеть и пошел на пробежку, хотя у меня был грипп и температура тридцать девять и пять.

Вопрос: После того как я пробега*ю* марафон, я несколько дней практически не могу двигаться. Что можно с этим сделать?

Ответ: Есть несколько уловок, которые, как мне кажется, помогают восстановиться быстрее. Одна из них – я всегда заставляю себя пойти бегать на следующий день (хотя я скорее ковыляю, а не бегу). Даже если мне удастся медленно пройти всего от трех до пяти километров, я заставляю себя это сделать. Это, как мне кажется, помогает избавиться от последствий гонки и восстановить кровообращение. Еще я после мероприятия выпиваю литры воды. В течение следующих нескольких дней после большого пробега я везде ношу с собой бутылку с водой и постоянно пью. Это тоже помогает выгнать из организма побочные продукты метаболизма. Но в течение дня рядом с вами всегда должен быть туалет, он вам часто будет нужен.

Вопрос: Как часто у вас силовые тренировки?

Ответ: Мне нравится заниматься спортом на свежем воздухе, но и силовые тренировки бывают. Обычно я хожу в зал несколько раз в неделю, особенно когда бываю в командировках. Как правило, я делаю от восьми до десяти повторений упражнений с гантелями на верхние и нижние мышцы грудной клетки, на бицепсы и плечи. Чаще всего я делаю три подхода каждого упражнения, а между ними – суперсет (то есть на мышцы-антагонисты). Суперсет помогает поддерживать высокий сердечный ритм во время тренировки и позволяет одновременно тренировать несколько мышц. Еще я подтягиваюсь (шесть подходов по двенадцать раз), отжимаюсь на брусьях (три подхода по тридцать) и делаю скручивания (четыре подхода до девяноста раз). В те дни, когда я не могу пойти в зал, я делаю по четыре

подхода по пятьдесят отжиманий и по четыре подхода по девяносто подъемов корпуса (пресс) – раз утром и раз вечером. Кажется, этого хватает.

Вопрос: Как вам удается не терять мотивацию?

Ответ: Я работаю над этим. Для мотивации мне необходимы самодисциплина и личные обязательства. Это дается непросто, бывают дни, когда мне совсем не хочется вставать с дивана. Но я заставляю себя. Конечно, если вы любите то, чем занимаетесь, то и мотивировать себя легче. Еще иногда помогает наличие цели, к которой нужно стремиться, например предстоящая гонка, и тогда есть причина не терять мотивацию. Если поможет, можно уговорить друга зарегистрироваться на участие. В этом случае у вас будет партнер для тренировок и не в самые лучшие дни будет за кем тянуться, с кем поговорить по душам. Вы сможете вместе переживать неудачи и радоваться победам. И в день гонки вы рванете, зная, что трудились недаром.

Вопрос: О чем вы думаете, пока бежите?

Ответ: Иногда много о чем, иногда – совсем ни о чем не думаю. Зависит от протяженности маршрута и настроения. Если это часовая пробежка, я могу просто расслабиться и ни о чем не думать. А иногда я использую время пробегов, чтобы решить какие-нибудь определенные задачи. Например, бо́льшую часть книги я «написал» на бегу. У меня был с собой цифровой диктофон, и когда я бегал по ночам, то диктовал текст (отсюда и название книги «Бегущий без сна»). Я обнаружил, что голова у меня лучше всего работает во время бега. Потом я расшифровывал записи, когда летал в командировки. Иначе с таким графиком, как у меня, я не написал бы книгу.

Вопрос: Вы слушаете музыку, когда бегаете?

Ответ: У меня есть айпод на один гигабайт, и мне он очень нравится – весит меньше тридцати граммов, а туда помещаются примерно двести пятьдесят песен. Мы с дочкой обмениваемся подборками музыки, и у меня есть примерно сотня любимых мелодий, которые всегда со мной: панк-рок восьмидесятых со времен колледжа, немного регги, немного классического рока и кое-что из современного. Я не каждый раз слушаю музыку, когда бегаю, но периодически бывает, и мне нравится.

Вопрос: Как долго вы намерены продолжать?

Ответ: Пока мне позволяет сердце, я буду бегать. Если есть страсть, зачем останавливаться? С годами я обнаружил, что

выносливость растет. По правде говоря, я бегаю все медленнее. Но способность бегать на длинные дистанции все лучше. Вероятно, наступит момент, когда организм начнет сдавать и силы пойдут на спад, но до этого я буду продолжать тащиться дальше и переставлять ноги в меру сил. И улыбаться.

Приложение. Список еды на пробеге «Эстафета»

Наименование	Ккал	Количество	Всего килокалорий
Батончик PowerBar	235	8	1880
Фруктовый напиток	480	1	480
Пицца	4500	1	4500
Банан	105	4	420
Сэндвич с курицей гриль	520	2	1040
Кукурузные чипсы (большая упаковка)	1120	1	1120
Чизкейк	2850	1	2850
Печенье с кусочками шоколада (мягкое, большая упаковка)	268	5	1340
Булочка с корицей	380	2	760
Сэндвич с медом и арахисовым маслом	300	4	1200
Буррито (большой, с говядиной)	524	3	1572
Смузи	425	2	850
Соленые крендельки	620	1	620
Ролл с курицей и тайским соусом	840	1	840
Шоколадный напиток (большой)	1150	1	1150
Мороженое в брикете	410	1	410
Макароны с сыром	386	2	772
Шоколадный эклер	390	1	390
Пончик	190	3	570
Смесь орехов и сухофруктов	350	3	1050
Жареная картошка	440	3	1320
Кофейные зерна в шоколаде	400	1	400
Напиток Pedialyte	80	30	2400
		Всего	**27 934**

Благодарности

Я хотел бы поблагодарить всех, кто верил в меня, даже когда мне самому было сложно в себя верить. Это длинный список, слишком много нужно времени, чтобы вписать в него всех, кто меня вдохновлял на пути и придавал мне сил. На стомильной гонке на выносливость Western States работают более тысячи двухсот волонтеров, и каждому из них я благодарен.

Спасибо Кэрол Бидник, моему агенту, она была рядом со мной на многих марафонах, хотя за последние десять лет не пробежала и километра. Мне помогали твои мудрые советы и проницательность, а твое упорство и энергия привели меня к финишу.

Спасибо моему редактору Кену Сайману за то, что постоянно пинал меня, заставлял делать лучше, копать глубже и идти дальше. Написать эту книгу – задача не из легких, это тоже своего рода ультрамарафон, хоть и другого сорта. Ты был отличным наставником, учителем, собеседником и другом.

Спасибо моей жене Джули и нашим детям, Александрии и Николасу. Джули, ты вдохновляешь меня бо́льшую часть жизни, и я продолжаю учиться у тебя день за днем. Спасибо моей дальней родственнице Вале Наумовой. Заботясь об Александрии и Николасе, ты проявила столько заботы и любви, привнесла столько радости в наш дом, спасибо, что ты одна из нас.

Спасибо моему брату Крейгу и его чудесной жене Кэролайн, вы лучшие. Спасибо, что вы миритесь с моими выходками все эти годы. Некоторые вещи никогда не меняются. По крайней мере, я веду себя последовательно. Я всегда буду вам благодарен за поддержку.

У меня много друзей, которых я приобрел на своем жизненном пути, особенно я ценю Ким и Кристофера Гайлордов, Джима Вернона, Тома Серваиса, Кристофера Бергланда и Тима Твитмейера. Дружба с вами – настоящий кайф, и он становится все сильнее.

Особо мне хочется выразить благодарность Лессли Андерсон из журнала San Francisco Weekly, которая наградила меня прозвищем «человек-ультрамарафон».

И, наконец, спасибо, мама и папа, за то, что вы всегда рядом со мной.

Об авторе

Дин Карназес – один из самых известных в мире ультрамарафонцев. Он участвовал в тяжелейших гонках на выносливость, список которых поражает воображение.

Пробежал марафон на Южном полюсе (2002).

Победил в 217-километровом ультрамарафоне «Бэдуотер» в Долине Смерти (2004).

Пробежал 560 километров за 80 часов 44 минуты без сна (2005).

Пробежал 50 марафонов в 50 штатах за 50 дней подряд (2006).

Победил в серии марафонов «Четыре пустыни» (2008).

Пересек территорию США (4800 км) от Диснейленда до Нью-Йорка за 75 дней, пробегая в день по 65–80 км (2011).

11 раз финишировал в сложнейшем горном стомильном забеге Western States меньше чем за 24 часа.

11 раз преодолел 320-километровый маршрут «Эстафета» (Калистога – Санта-Круз) в одиночку.

Данная книга охватывает период до 2006 года, но Дин пока не закончил свою спортивную карьеру. Кроме того, он ведет колонку в журнале Men's Health и является президентом компании Good Health Natural Foods.

Больше информации о Дине Карназесе можно найти на сайте www.ultramarathonman.com.

Эту книгу хорошо дополняют:

Ультра
Рич Ролл

Ешь правильно, беги быстро
Скотт Джурек и Стив Фридман

Ультрамышление
Трэвис Мэйси и Джон Хэнк

Руководство ультрамарафонца
Хэл Кернер и Адам Чейз

notes

Примечания

1

Сонома (Лунная долина) – округ, расположенный на северном побережье штата Калифорния (Соединенные Штаты Америки). *Прим. ред.*

2

Петалума – город в округе Сонома, штат Калифорния, США, население около 60 тысяч человек. *Прим. ред.*

3

Бодега Бей – город в округе Сонома, штат Калифорния, США, население около тысячи человек. *Прим. ред.*

4

Санта-Крус – город в штате Калифорния, административный центр и крупнейший город округа Санта-Крус. Население около 60 тысяч человек. Город расположен на северном берегу залива Монтерей в 115 километрах к югу от Сан-Франциско. *Прим. ред.*

5

Карл Льюис (р. 1961) – американский легкоатлет, девятикратный олимпийский чемпион в спринтерском беге и прыжках в длину и восьмикратный чемпион мира, завоевал золото на четырех Олимпиадах подряд в одном и том же виде. *Прим. перев.*

6

Имя автора Константин Карназес (англ. Constantine Karnazes). *Прим. ред.*

7

Опа (греч. ωπα) – восклицание, которое может использоваться в разных ситуациях и выражать разные эмоции. *Прим. ред.*

8

Узо – греческая водка, смесь дистиллята из виноградных выжимок и чистого этилового (зернового) спирта крепостью 40–50 градусов, настоянная на анисе и других ароматических травах: гвоздике, миндале, ромашке, шпинате, кориандре, фенхеле и других, которая после нескольких месяцев выдержки перегоняется повторно. *Прим. ред.*

9

На самом деле, согласно легенде, Фидиппид – лучший афинский бегун – перед битвой был направлен в Спарту за помощью. Одолев два раза путь в 1240 стадиев (238 километров), он принял участие в битве, во время которой был ранен. Раненый и уставший, он пробежал от Марафона до Афин с известием о победе и умер на финише от истощения и кровопотери. *Прим. перев.*

10

Континентальные штаты (CONUS) – 48 штатов плюс округ Колумбия, находящиеся на Североамериканском материке, исключая Аляску. *Прим. перев.*

1 миля = 1,609 километра. *Прим. перев.*

12

Кроссовки с рифленой, так называемой вафельной подошвой выпущены Nike в 1975 году и к концу 1970-х стали самой продаваемой в США моделью. *Прим перев.*

13

Nike Tailwind – первая модель кроссовок с амортизирующей подошвой из вспененного полиуретана. Выпущена в 1979 году. *Прим. перев.*

14

«Остров Гиллигана» – американский телесериал продюсера Шервуда Шварца, шедший с 1964 по 1967 год, рассказывает о жизни нескольких героев, попавших на необитаемый остров после кораблекрушения. *Прим. перев.*

Города в Калифорнии, США. *Прим. ред.*

16

«Бриолин» (англ. Grease) – кинофильм 1978 года, сделавший Джона Траволту и Оливию Ньютон-Джон кинозвездами. Один из голливудских фильмов, ставших примером классического кинематографа. *Прим. ред.*

17

«Лихорадка субботнего вечера» (англ. Saturday Night Fever) – музыкальный художественный фильм компании Paramount Pictures, вышедший на экраны в 1977 году. Главная роль в фильме принесла всемирную славу Джону Траволте. *Прим. ред.*

18

БАСП – белая, англосаксонка, протестантка от англ. WASP – White Anglo-Saxon, Protestant. Ранее употреблялось почти как синоним выражения «стопроцентный американец». До середины XX века БАСП играли доминирующую роль в экономической и политической жизни США. *Прим. перев.*

19

Яппи – молодые состоятельные люди, ведущие построенный на увлечении профессиональной карьерой и материальном успехе, активный образ жизни. *Прим. ред.*

20

«Земля будущего» (англ. Tomorrowland) – одно из многих тематических мест, представленных во всех парках Disney в стиле Magic Kingdom. *Прим. ред.*

21

Taco Bell – сеть ресторанов быстрого питания. *Прим. перев.*

22

Кататония – психопатологический синдром, основным компонентом которого являются двигательные нарушения (ступор или возбуждение). *Прим. ред.*

23

Термин «расколотая голень» (иначе передне-большеберцовый синдром) относится к синдрому преходящей боли в голени, обусловленной бегом или длительной ходьбой. *Прим. ред.*

100 миль = 160,93 километра. *Прим. ред.*

25

Эмпайр-стейт-билдинг – 103-этажный небоскреб в Нью-Йорке. *Прим. перев.*

26

Outside – журнал в США, посвященный активному отдыху, первый номер вышел в свет в сентябре 1977 года. *Прим. ред.*

27

Из стихотворения Роберта Фроста «Другая дорога» в переводе Григория Кружкова. *Прим. перев.*

28

Роберт Ли Фрост (1874–1963) – один из крупнейших поэтов в истории США, четырежды лауреат Пулитцеровской премии (1924, 1931, 1937, 1943). *Прим. ред.*

29

Пит Эфенс взошел на вершину Эвереста в 1990, 1991, 1992, 1994, 1997, 1999 и 2002 годах. *Прим. перев.*

30

Мэри Джин «Лили» Томлин (р. 1939) – американская комедийная актриса, сценарист, наиболее известная роль – в телесериале «Отчаянные домохозяйки». *Прим. перев.*

31

Генри Торо (1817–1862) – американский писатель, мыслитель, натуралист, общественный деятель. *Прим. ред.*

32

Амелия Эрхарт (1897–1937) – известная американская писательница и пионер авиации. Она была первой женщиной-пилотом, перелетевшей Атлантический океан. *Прим. ред.*

33

Скво-Вэлли – территория в Калифорнии, США. В 1960 году в Скво-Вэлли состоялись зимние Олимпийские игры. *Прим. ред.*

34

HMMWV или Humvee (сокращение от англ. High Mobility Multipurpose Wheeled Vehicle – «высокоподвижное многоцелевое колесное транспортное средство») – американский армейский вседорожник, стоящий на вооружении в основном у ВС США, а также вооруженных сил, полицейских и иных служб некоторых других стран. Автомобиль обладает высокой проходимостью, пригоден к транспортировке по воздуху и десантированию. *Прим. ред.*

35

«Грек Зорба» – художественный фильм 1964 года режиссера Михалиса Какоянниса по одноименному роману Никоса Казандзакиса. Фильм получил три премии «Оскар». *Прим. ред.*

36

Здесь и далее перевод отрывка из пьесы Уильяма Шекспира «Генрих V» Е. Бируковой (ПСС в восьми томах. М.: Искусство, 1959. Т. 5). *Прим. перев.*

37

На современной трассе гонки отметка 57,61 километра расположена между контрольными пунктами «Поражение Миллера» (Miller's Defeat) и «Пыльный угол» (Dussry Corners). КП «Глубокий каньон» (Deep Canyon) на трассе отсутствует. Но севернее современной трассы на карте данного участка можно увидеть сам Глубокий каньон. Видимо, с 1994 года трасса гонки была изменена. *Прим. перев.*

Строчка из песни Стинга King of Pain. *Прим. перев.*

От англ. pace – темп, скорость. *Прим. перев.*

40

Джон Уэйн (1907–1979) – американский актер, «король вестерна». *Прим. перев.*

41

Слово ranger в английском языке может означать как лесника и смотрителя национального парка, так и военнослужащего диверсионно-разведывательного подразделения. *Прим. перев.*

42

«Сайнфелд» (англ. Seinfeld) – американский телесериал в жанре комедии положений, транслировавшийся по NBC с 5 июля 1989 года по 14 мая 1998-го. *Прим. ред*.

43

Перевод И. Б. Мандельштама (Избранные произведения. М.; Л.: Художественная литература, 1950). *Прим. перев.*

44

Эйфория бегуна – состояние особого подъема, сходное с легким опьянением, наблюдаемое у спортсменов в циклических видах спорта во время длительной физической активности, в результате которого возрастает устойчивость к боли и усталости. *Прим. ред.*

45

Van Halen, также сокращенно VH – американская хард-рок-группа. *Прим. ред.*

Гора Уитни – 4418 метров, 2548 метров над уровнем моря, самая высокая точка хребта Сьерра-Невада. *Прим. перев.*

47

Игра слов: название долины Бэдуотер (Bad Water) переводится с английского как «плохая вода». *Прим. перев.*

48

Теодор Рузвельт (1858–1919) – американский политик, 25-й вице-президент США, 26-й президент США в 1901–1909 годах, представитель Республиканской партии, лауреат Нобелевской премии мира за 1906 год. *Прим. ред.*

49

Томас Стернз Элиот (1888–1965) – американо-английский поэт, драматург и литературный критик, представитель модернизма в поэзии. *Прим. ред.*

50

Хаф-Доум (англ. Half Dome) – гранитная скала (монолит), пользующаяся большой популярностью у туристов и один из символов национального парка Йосемити. Расположена в центральной части хребта Сьерра-Невада (Калифорния, США). Это один из крупнейших по величине монолитов в Северной Америке. Вершина находится на высоте 2694 метра над уровнем моря и возвышается на 1450 метров над долиной Йосемити. Состоит из гранита. *Прим. ред.*

51

Лэнс Эдвард Армстронг (р. 1971) – американский велогонщик, семь раз побеждавший в гонке «Тур де Франс». В 2012 году за применение допинга дисквалифицирован и лишен всех призов, полученных с 1998 года. *Прим. перев.*

52

Сэр Эрнест Генри Шеклтон (1874–1922) – англо-ирландский исследователь Антарктики. Участник четырех антарктических экспедиций, тремя из которых командовал. *Прим. ред.*

53

Зафиксирована 21 июля 1983 года на советской антарктической станции «Восток». Станция «Восток» считается условным полюсом холода Земли. *Прим. перев.*

Douglas DC-3 – американский ближнемагистральный транспортный самолет с двумя поршневыми двигателями. *Прим. ред.*

55

Сублимированные продукты – те, которые подверглись сублимационной сушке, или лиофилизации, процессу извлечения жидкости из замороженных биообъектов. В ее основе лежит испарение льда, содержащегося в замороженных продуктах, то есть его переход непосредственно в парообразное состояние, исключающий жидкостную фазу. В результате этого процесса обычные продукты становятся продуктами быстрого приготовления. *Прим. ред.*

«Паутина Шарлотты» – популярная детская книга американского писателя Элвина Брукса Уайта. *Прим. перев.*

57

Цитата из произведения Ф. М. Достоевского «Записки из подполья» (Собрание сочинений в 10 томах. М., 1957). *Прим. перев.*

58

Саусалито (англ. Sausalito) – город в США, находится на Западном, Тихоокеанском побережье, на северном берегу бухты Сан-Франциско, в штате Калифорния, на территории округа Марин. *Прим. ред.*

59

Специальная Олимпиада – международная организация, занимающаяся вопросами организации спортивных мероприятий для лиц с умственными отклонениями, основной организатор Всемирной Специальной Олимпиады, проходящей каждые четыре года; основана в 1968 году в Чикаго учителем физкультуры Анной Макглоун Бюрке. *Прим. перев.*

«Закислением» в спорте называют процесс накопления в мышцах и организме в целом молочной кислоты при длительной нагрузке. *Прим. ред.*

61

Ставшая крылатой фраза из кинофильма «Форрест Гамп», вышедшего в прокат в 1994 году. *Прим. ред.*

62

Pay-Per-View (Плати-и-смотри) – услуга в системе платного ТВ, когда деньги взимаются за просмотр отдельной передачи. Как правило, это касается отдельных высокорейтинговых спортивных событий или премьерных кинопоказов. *Прим. перев.*

63

Ральф Уолдо Эмерсон (1803–1882) – американский эссеист, поэт, философ, пастор, лектор, общественный деятель, один из виднейших мыслителей и писателей США. *Прим. ред.*

Криптонит – вымышленное кристаллическое вещество, единственное, что может лишить сил и убить Супермена. *Прим. перев.*

65

В боксе при нокдауне после счета «восемь», если боксер готов продолжить поединок, рефери подает команду «бокс!». Если после счета «восемь» боксер, по мнению рефери, не готов продолжать бой, то рефери продолжает отсчет до цифры «десять» и объявляет нокаут. *Прим. перев.*

От англ. team – команда. *Прим. перев.*

67

Следователь, ведущий дело о насильственной или внезапной смерти.

68

Джозеф Луис Бэрроу, более известный как Джо Луис (1914–1981) – американский боксер-профессионал, чемпион мира в супертяжелом весе. *Прим. ред.*

Палеодиета (диета каменного века, диета охотников-собирателей) – современный подход к питанию, основанный на предположительном древнем рационе людей во время палеолита. Современная палеолитическая диета состоит из еды, доступной в наши дни, и включает в себя рыбу, мясо и птицу предпочтительно травяного откорма, овощи, фрукты, корнеплоды и орехи. При этом она исключает зерновые, молочные продукты, бобовые, сахар и обработанные масла. *Прим. ред.*

Макронутриенты – пищевые вещества, необходимые в больших количествах организму, в десятках граммов в сутки. *Прим. ред.*

71

Полихлорированные бифенилы (ПХБ) и диоксин входят в группу из 12 химических веществ, определяемых как стойкие органические загрязнители, подпадающие под действие Стокгольмской конвенции ООН от 2001 года, когда 90 стран, таких как США и члены ЕС, приняли решение о сокращении или прекращении производства, использования и/или недопущении утечки ПХБ. *Прим. ред.*

Трекинг – пеший поход по заранее подготовленному маршруту. *Прим. ред.*

Кросс-тренинг – это смешивание разных видов спорта с целью встряхнуть привыкшие к однообразному виду нагрузки мышцы. *Прим. ред.*